

تصوير ابو عبدالرحمن الكردي
بزرگ شهروندِ کوچک
بسته جامع
راهکارهای تربیتی کودکان به زبان ساده
برای همه
محترم خسروی

به نام آفریدگار اندیشه

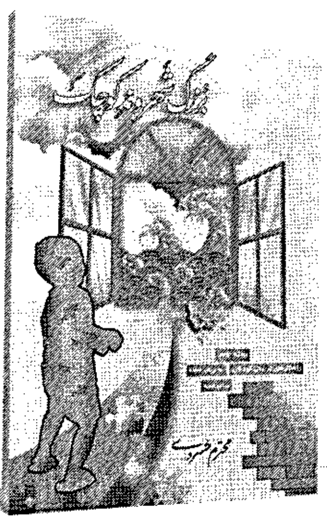
بزرگ شهروند کوچک

بسته‌ی جامع راهکارهای تربیتی
کودکان به زبان ساده برای همه

محترم خسروی

سرشناسه:	**خسروی، محترم، ۱۳۴۴.**
عنوان و نام پدیدآورنده:	**بزرگ شهروند کوچک / محترم خسروی.**
مشخصات نشر:	**سنندج، محترم خسروی، ۱۳۸۸.**
مشخصات ظاهری:	**۱۵۷ س.ص**
شابک:	978-964-04-1920-5
وضعیت فهرست‌نویسی:	**فیپا**
موضوع:	**کودکان-سرپرستی**
موضوع:	**تربیت اخلاقی**
موضوع:	**آموزش و پرورش کودکان**
موضوع:	**جامعه‌شناسی تربیتی**
رده‌بندی کنگره:	**HQ ۷۶۹ / ۵ خ ۵ ب ۴۱۳۸۸**
رده‌بندی دیویی:	**۶۴۹/۱**
شماره کتابشناسی ملی:	**۱۹۱۰۲۰۰**

شناسنامه کتاب



نام کتاب	**بزرگ شهروند کوچک**
مولف	**محترم خسروی**
ناشر	**مولف**
طرح جلد	**سید کامل سیدی**
نوبت چاپ	**اول / ۱۳۸۹**
تیراژ	**۱۰۰۰ جلد**
شماره شابک	**۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۱۹۲۰-۵**
چاپ و صحافی	**شادرنگ**
قیمت	**۳۰۰۰ تومان**

مرکز پخش: تهران، خیابان مطهری، خیابان ترکمنستان، کوچه سرو، پلاک ۲،
طبقهٔ پنجم، واحد ۱۴، مؤسسهٔ انتشارات کورش چاپ
تلفن: ۸۸۴۲۷۸۳۸، ۸۸۴۵۹۴۱۲، ۰۹۱۲۱۴۳۸۱۱۵، ۰۹۱۲۳۳۹۸۸۲۸

تقدیم به

دریای وجود

کودکان میهنم



عکس: جمشید فرجوند فردا

پیشگفتار

" کسی که از سه هزار سال
بهره نگیرد، تنگ دست به
سر خواهد برد." گوته

خانواده امن‌ترین مکانی است که شخصیت کودک در آن شکل یافته، تکمیل می‌گردد و سرنوشت آینده کودک در همان محیط رقم می‌خورد. نخستین تجربیات زندگی اجتماعی، نگرشی، عاطفی کودک از محیط خانواده دریافت می‌شود و همین تجربیات در تمام مراحل زندگی کودک با او همراه خواهد بود. امروزه با توجه به شتاب تحولات در عصر جدید، کارکردهای خانواده که همان تربیت است عوض نشده ولی روش‌های آن تغییر یافته و آگاهی والدین و مربیان از اصول نوین تربیت فرزندان، ضرورتی اساسی یافته است. خانواده‌هایی که از روش‌های تربیتی جدید استفاده کرده اند، از نتایج مفید این روش‌ها در عمل بسیار خشنود می‌باشند.

همراه با افزایش ارتباطات و منابع اطلاعاتی، محیط‌های یادگیری جدید به وجود آمده است. نیاز به انعطاف‌پذیری و پویایی بیشتری همراه با مهارت‌های ارتباطی نزد انسان امروزی، جلوه‌نمایی می‌کند. نگارنده در این نگاشت در پی آن است که با اشاراتی کلیدی و کلی، مجموعه‌ای ساده، اندک اما ارزشمند از «آموزه‌ها» را برای پرورده نمودن کودکان از سال‌های آغازین تولد تا ورود به مدرسه و اجتماع، در قالبی منسجم با زبانی روان، تقدیم پدران و مادران و مربیان مدارس با هر گرایش و سطح تحصیلی نماید. توشه‌ای حیاتی برای نهادینه نمودن رموز

ابتدایی تعامل با دنیای فرزندانشان با هدف به جولان درآوردن قوه‌ی شناخت[1]، ادراک، احساسات، مهارت‌ها و عواطف انسانی در آن‌ها به عنوان اساسی‌ترین وظیفه و به مثابه ضمانتی برای بهره‌گیری درست کودکان از زندگی کنونی و آینده‌شان. زیرا پرورش شهروندان مفید و متعادل از خانه آغاز می‌گردد. و نقش خانواده در استحکام و سلامت روابط اجتماعی در یک جامعه بر کسی پوشیده نیست. دسته‌بندی آموزش‌های عمومی ضروری در رابطه با تربیت ازجمله رشد و خلاقیت، استقلال، اعتماد به نفس، خوداتکایی، خودکفایی، بالندگی روان، محبت ورزیدن، ایجاد اشتهای یادگیری، سازگار شدن با محیط و راه‌های مقابله با مشکلات و... به تناسب توان کودکان به صورت شفاف و کاربردی و درج آن‌ها تا حد مقدور در کمترین جملات، تحت عنوان سه بخش «خانه، مدرسه، جامعه» و گفتارهای مربوط به هر بخش از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد. با توجه به دغدغه‌ی دائمی بسیاری از پدران و مادران و مربیان به دلیل نداشتن وقت کافی، دسترسی آسان به اصول قید شده به صورت اختصار در این کتاب، یاری‌رسان بزرگسالان در آموزش الفبای زندگی و شهروندی، به عصاره‌های وجودشان همانا فرزندان دلبند آن‌ها خواهد بود.

مطالعه‌ی این کتاب به تمامی پدران و مادران، معلمان و مدیران و مربیان آموزشی بویژه در دوره تحصیلی ابتدایی به منظور دسترسی دائم به عمده‌ترین فنون کاربردی در تربیت و پرورش و بارآوری کودکان، با هدف شناخت هر چه بیشتر دنیای بیکران این موجودات به ظاهر کوچک، توصیه می‌شود.

محترم خسروی

Email: d.khosravi@yahoo.com

SMS: ۰۹۱۸۸۷۳۱۹٦٤

---

1. Cognition

مقدمه

«کودکان عزیزترین و گرانبهاترین سرمایه‌ای هستندکه جامعه‌ی بشری در اختیار دارد، سرمایه‌ای که همه‌ی آینده بشریت در گرو حفظ و پیشرفت و عملکرد درست آن است».
گزارش یونیسف، ۱۹۷۷

هیچ هنری دشوارتر از هنر زیستن نیست. «زیستن» یعنی زایا بودن یعنی بکارگیری نیروهای خود در راه هدف‌های عالی انسانی، یعنی معنا بخشیدن به زندگی و اشرف مخلوقات بودن در عمل.

زندگی نیازمند هنرورزی است و همانگونه که هنرمند باید ماهر باشد تا هم موضوع هنری خود را خوب درک کند و هم در بیان اهداف هنری‌اش به دیگران، زبده و توانمند باشد. انسان که به گفته‌ی سوفوکل نویسنده توانای یونانی «شاهکار طبیعت» است. (وثوقی، منصور

و... ۱۳۷۰) نیز در مقابل زندگی خود باید چنین باشد. او باید به طور دقیق فلسفه‌ی حیات و زندگی خود را بداند و در جستجوی معنا برای زندگی‌اش باشد، در این رهگذر، به شیوه‌ی استدلالی و منطقی، از ساختار زیستی خویش آگاه باشد. زیرا بسیاری از ما به ورطه‌ی عادت افتاده‌ایم و معنا را از دست داده‌ایم. ما امروزه در شرایط شتاب هستیم و سعی داریم مسائل را حل کنیم، اما در واقع بر شدت آن‌ها می‌افزاییم. چرا که همه چیز را مسئله‌ای مهم می‌پنداریم و به این مهم توجه نداریم که طرز برخورد ما با مسائل روی چگونگی حل آن‌ها تاثیر می‌گذارد. ما باید بیاموزیم با مسائل راحت‌تر برخورد نماییم. تا مسائل به ظاهر حل نشدنی، بی‌اهمیت‌تر و ساده‌تر شده و حتی مسائل بزرگ و به راستی استرس‌زا به قدر سابق انسان را ناراحت نکند. لازمه‌ی این زندگی راحت‌تر و ملایم‌تر این است که عادت‌های کهنه را با واکنش‌های جدید عوض کنیم. همه‌ی ما انسان‌ها در زندگی، با مسائل و مشکلاتی مواجه هستیم. مسائلی که گاه به دلیل دامنه، وسعت و شدت آن‌ها، به نظر پیچیده و غیرقابل حل می‌نمایند. باید بدانیم که همه‌ی مشکلات، با رعایت یک اصل مهم، به راحتی از بین خواهند رفت و آن اصل، چیزی نیست جز تعیین «بایدها و نبایدها».

اگر نمی‌خواهیم دلبسته‌ی ارزش‌های دروغین شده و از این رهگذر با سست شدن اراده‌مان به تاریک راه انحطاط افتاده و در نهایت از ارزش‌های راستین انسانی روی برگردانیم، بسیار ضروری می‌نماید که توجه‌مان را به خود به عنوان پرورنده‌ی انسان‌های کوچک امروز و همچنین به کودکان‌مان به مثابه سرمایه‌های انسانی فردا، جلب نماییم و بزرگ‌ترین وظیفه‌ی زمامداران هر جامعه نیز فراهم آوردن

شرایط به گونه‌ای است که زمینه‌ی شکوفایی توانایی‌ها و تکامل معنوی جامعه، یعنی رو نمودن به ارزش‌های انسانی، هموار شود.

تا در سایه‌ی تعامل، هم‌اندیشی و هم‌سویی خانه و مدرسه و جامعه، تحولات لازم و متناسب با انتظارهای یک جامعه‌ی انسانی پیشرفته در برنامه‌ی کار تربیت کودکان و آموزش زندگی به آن‌ها قرار گیرد. و هر کودک چنان بار آورده شود که با ارائه‌ی راه حل‌های نوین و مؤثر فردی برای مقابله با مشکلات، در نهایت بیاموزد که چگونه می‌تواند آموزگار زندگی خود باشد.

آموزش مهارت‌های زندگی به معنی برخورداری از توانایی‌های لازم در حل مشکلات و جلوگیری از تبدیل شدن آن‌ها به بحران‌های فرسایشی می‌باشد. مهارت‌های زندگی از طریق آموزش و تجربه قابل استفاده بوده و فرآیندی است که موجب ثبات در شخصیت و عمق هویت گردیده، توسعه‌ی فرهنگ[1] فردی را سامان می‌بخشد و موجب رضایت و مقبولیت و موفقیت در زندگی می‌شود. (ماهنامه شادکامی و موفقیت، ۱۳۸۸)

در دنیای پیچیده امروز با سطح پیوسته متغیر تحولات و توسعه و فناوری، همواره انتظارات جامعه از افراد و متقابلا انتظارات افراد از جامعه در حال تغییر و نوسان می‌باشد. تحولات جوامع امروزی از انسان می‌خواهد تا نهایت پتانسیل امانت نهاده شده در خویش را برای اعتلا و طی نمودن نردبان کمال انسانی در ابعاد گوناگون، هزینه نماید.

---

۱. فرهنگ (Culture): فرهنگ وجه تمایز زندگی انسان و حیوان است وشامل رفتارهایی می‌شود که در میان گروهی از انسان‌ها مشترک است و از نسلی به نسلی و از جامعه‌ای به جامعه‌ای انتقال می‌پذیرد. فرهنگ را می‌توان آن قسمت از محیط دانست که آفریده دست انسان است و متکی بر راه و روش زندگی یک قوم است و به عبارتی مجموعه‌ای پیچیده است که در برگیرنده دانستن‌ها، اعتقادات، هنرها، اخلاقیات، قوانین، عادات و هرگونه توانایی دیگری است که انسان به عنوان عضوی از جامعه به دست می‌آورد. (منبع: وثوقی، منصور و... ، ۱۳۷۰، مبانی جامعه شناسی، انتشارات خردمند)

و در پرتو این دادوستد به آرامشی شایسته‌ی آن همه عرق‌ریزان اندیشه و تکاپوی انسانی، دست یابد. هر چند در این راه با چالش‌ها، تنش‌ها و بحران‌های زیادی به دلیل وجود موانع و نوسان شرایط لازم برای پذیرش تغییرات در افراد و جامعه، رو به رو است.

کسی منکر این جمله‌ی ارزشمند نیست که: همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز... ، و قرار نیست که همه‌ی ما خود را به چرخه‌ی بی‌توقف تحولات و دگرگونی‌های جهانی رسانده، پا به پای عقربه‌های تغییر و توسعه پیش رویم. اما در دنیای مبتنی بر دانش، چالش، تنش و تهدید و تکاپوی کنونی بایسته است که هر کس برای حفظ منزلت انسانی خویش آنهم نه در سطح ایده‌آل بلکه در حد متوسط، اندوخته‌ای هرچند مختصر اما شفاف و غنی دست و پا کند. اندوخته‌ای از جنس نگرشی آگاهانه و به عبارتی «فلسفه‌ای برای زندگی شخصی خویش». تا در تشخیص آنچه در انتظار اوست، با درایت عمل نموده و در این دهکده جهانی با کلاف غیر قابل تصوری از راه‌ها و تعاریف متعدد برای زیستن، با پالایش افکار خویش و مدیریت نمودن فرصت‌ها و زمان، راهش را به درستی انتخاب نماید و در سایه‌سار اندیشه، مهارت، تعهد و احساس شگرف انسانی خویش در جوار همنوعان به نحوه‌ی «بودنش» ببالد و از سهم آرامش و حق طبیعی زندگی‌اش، بهره‌ی درست ببرد.

در غیر این صورت بنا به شواهد عدیده و روزمره، با آغوش باز و چشمانی بسته، به استقبال حجم قابل توجهی از مشکلات، تناقضات ریز و درشت و به طبع آن آشفتگی‌های فکری و روانی، ناکامی‌ها در برقراری روابط سالم انسانی، استرس‌ها و سرانجام افسردگی و... خواهد شتافت و تصویرگر انسانی ناتوان خواهد شد. در حالی که با

صرف هزینه‌های بسیار کمتر فکری می‌توان تجارب لازم برای حفظ حال و آینده‌ی خود و فرزندانمان را، با اندکی تأمل و طلبیدنی از سر ذات انسانی و موهبت نهادینه شده در خویش، کسب نمود.

دغدغه‌ی ذهنی نویسنده و آنچه او را به نگارش این اثر برانگیخت، فاصله‌ی چشمگیر روش‌های آموزشی و تربیتی موجود برای ترغیب رشد کودکان، با آنچه باید باشد، است. افزایش محرومیت‌های اجتماعی در بخش بزرگی از جمعیت جهان و بالاخص جامعه‌ی ما، موجب عدم توانایی در کسب فرآیند مهارت‌های انعطاف‌پذیری، پویایی، مهارت‌های کلامی و حل مساله و... شده و طعم دیگر گونه‌ای از زندگی در کام محرومان فوق‌الذکر مزه مزه می‌شود و دغدغه‌ی نجات هویت انسانی به اذهان خموده‌ی آن‌ها، حتی خطور هم نمی‌کند.

ما امروزه با کودکانی روبرو هستیم که با وجود بهره هوشی بالا و نمرات قابل توجه در کلاس، گاه مواجه شدن با یک موقعیت اجتماعی، اشکالاتی را از خود بروز داده و در ارایه رفتار مناسب با شرایط واقع شده، دچار زحمت می‌شوند و رفتار ناقص از خود نشان می‌دهند و مشکلات فراوانی در حیطه ادراک اجتماعی دارند. و از قدرت بکار بستن آموخته‌هایشان در مدرسه عاجزند.

این در حالی است که بیشتر افراد در جامعه‌ی کوچک خانواده نیز اغلب ابتدایی‌ترین هنجارها، اصول، موازین اخلاقی- رفتاری و تعاملات لازم برای برقراری ارتباط با یکدیگر و ابراز محبت و عشق را نمی‌شناسند و از ادراکات اجتماعی ضعیف، عواطف بسیار سطحی و ناپایدار برخوردارند. و آمار رو به رشد نابسامانی‌ها و از هم گسیختگی‌ها در سطح جامعه اثباتی بر این مدعاست.

مشاهده رفتارهای متناقض در عادی‌ترین کارهای روزمره از قبیل رعایت نوبت در صف اتوبوس و... توجه به حفظ نظافت شهر، عبور و مرور درست و معمولی از پیاده‌روها، کمک به همنوع گاه نیاز او، تلف نمودن اوقات فراغت به سهولت و نداشتن کمترین تعریف ازمدیریت زمان و برنامه‌ریزی و کسب بیشترین لذت در توقف‌های بی‌مورد در سر کوچه و بازار، بیگانگی با مطالعه، ورزش، هنر، فکرورزی و خلاقیت و... در میان نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان همه بیانگر کاستی‌های جدی در شناخت هویت انسانی و فلسفه‌ی زندگی و در نهایت عدم درک نقش و اهمیت مهارت‌های شهروندی است.

در جهانی که علم و تکنولوژی این همه ترقی کرده و راه‌های گسترش و استفاده از آن این همه آسان شده است، در جهانی که درآمد سرانه در طی ربع قرن سه برابر شده، دیگر چه عذر و بهانه‌ای برای به تعویق انداختن تأمین حقوق کودکان می‌تواند وجود داشته باشد. خلاصه کودکانی که در فقر شدید زندگی می‌کنند یا گرفتار نوعی معلولیت جسمی یا روانی هستند.

دنیا چگونه می‌پذیرد که میلیون‌ها طفل از فقر و بی‌خانمانی سرگردان باشند و درس زندگی را بجای معلم دانا از بدکاران خیابانی بیاموزند. (خسروی، محترم، ۱۳۸۲)

تمامی کمبودهای رفتاری و شخصیتی در کودکان امروز و بزرگسالان فردا، درست مقابل دیدگان والدین و مربیان مدرسه و جامعه نطفه بسته، سیر صعودی یافته و منجر به تداوم عناوین بزهکار، پرخاشگر، بی‌بند و بار، بی‌مسئولیت و افسرده و ناسازگار اجتماعی و... می‌گردد. تا زمانی که مربیان کودک در خانه و مدرسه و جامعه در جایگاه حقیقی

خویش قرار نگیرند و از زاویه‌ی روشن و کم ابهام اندیشه‌های نوین تربیتی به این موجود شگرف ننگرند، شراکت آن‌ها در مانع تراشی برسر راه رشد انسان‌ها باقی خواهد بود. چون تمام کاستی‌های فوق از خلاءِ نهادینه شدن رفتارهای درست در درون افراد نشات می‌گیرد. لذا بجاست که حرکت را از درون انسان‌ها از بدو طلوع دیدگان آن‌ها به دنیای پیرامون آغاز کرد. تأمل بر نقش بنیادی مثلث خانه، مدرسه و اجتماع و شفاف نمودن وظایف هر کدام از این قطب‌های اساسی، ارزشمندترین مقدمه برای تربیت انسان امروزی می‌باشد. مجموعه الگوهای رفتاری هر فرد شخصیت ناهمانند او را به وجود می‌آورد و عوامل متعددی در رشد آن دخالت دارند. با توجه به این اشاره‌ها، به طور حتم اندیشه‌ی شکل‌پذیری یک شهر سالم با سطح فرهنگی قابل توجه و در نهایت جامعه‌ای همسو، متمدن و توسعه یافته با مشکل رو به رواست و نمی‌توان از همسویی و هماهنگی برای رشد و اعتلای ارزش‌های اجتماعی[1] در سطح یک شهر و یا یک کشور به سادگی سخن راند.

لذا در این راستا بحث داغ آموزش مهارت‌های زندگی که ماحصل آسیب شناسی روابط انسانی و اجتماعی در جوامع می‌باشد، راهکاری برای روی آوردن به سوی موفقیت می‌باشد.

رفتار انسان جلوه‌ای از شخصیت و ساختار روانی، شناختی، اجتماعی اوست. هر اندازه شخصیت و ساختمان روانی فرد سالم‌تر و رشد

---

۱. ارزش‌های اجتماعی (Social norms): در زبان فارسی به معانی قدر، لیاقت، شایستگی، برازندگی، قابلیت، استحقاق، زیبندگی آمده است. و در زبان جامعه شناسی یعنی چیزی که مورد پذیرش همگان است. و شامل واقعیت‌ها و اموری است که مطلوبیت دارند و مورد درخواست و آرزوی اکثریت جامعه است. مانند یاد دادن سلام به بزرگترها واحترام به آن‌ها که در واقع ارزش اجتماعی را در ذهن کودک جای داده ایم. (منبع: کوئن بروس، ۱۳۸۲، ترجمه محسن ثلاثی، چاپ شانزدهم، انتشارات توتیا)

یافته‌تر باشد فرد از رضایت درونی و تعادل رفتاری بیشتری برخوردار است و برای دیگران و جامعه نیز وجودش ارزشمند و سرشار از خیر و برکت خواهد بود. باید به عنوان یک واقعیت پذیرفت که فردای جهان در دستان کودکان است، فردایی که به سادگی نمی‌توان دگرگونی‌های آن را پیش‌بینی کرد، اگر به فردایی امیدبخش می‌اندیشیم، باید کودکان را دریابیم و بدانیم که در زندگی ما هر روز یک روز جدیدی است با امکانات جدیدتر و فرصت‌های نامحدود.

فصل اول

خانواده

خانواده

«هر آدمی جایگاه طبیعی خود را دارد، بلندی این جایگاه را نه غرور تعیین می‌کند و نه نظام ارزش‌ها. دوران کودکی آدمی تعیین کننده است».

ژان پل سارتر

خانواده هسته‌ی اولیه‌ی جامعه است و مقدس‌ترین و مهمترین بخش از شبکه اجتماعی زندگی کودک است. خانواده‌ها اهمیت درجه اول را در رشد کودک ایفا می‌کنند، زیرا آن‌ها کارخانه‌هایی هستند که شخصیت[1] افراد را تولید می‌کنند و نوع نگاه کردن به زندگی و خوشی‌ها و تلخی‌های آن و راه‌های سازگاری[2] و اندیشه‌ورزی و مقابله با مشکلات و یا تحمل مشقات را به کودکان می‌آموزند. خانواده کانون آموختن و کسب کردن است. بسیاری از آموخته‌های ما با گذشت

1. Personlity
2. Adaptation

زمان به فراموشی سپرده می‌شود. اما آموخته‌های خانواده و والدین اینگونه نیستند. آنچه از خانواده کسب می‌کنیم در ما باقی می‌ماند. این بدان خاطر است که خانواده مرکز مهرورزی و یکرنگی است. مدت توقف کودک در آن بیش از توقف در محیط‌های دیگر است. مرکز دفاع از کودک و نثار امنیت به اوست. مرکز تعلق‌ها، وابستگی‌ها و پناهگاه است. مرکز تاثیرگذاری و فرم بخشی و نقش دهی به ذهن‌هاست. والدین نخستین تصویرگران سرنوشت در فکر و مغز کودک هستند. خانواده مرکز ایجاد باورها[1] و اعتقادات است. مرکز تمرین رفتارها و پذیرش خصلت‌های درست و کانون آموزش امتناع از انجام رفتارهای غلط با نظارت و به درخواست پدر و مادر است و مرکز نهادینه‌شدن صفات در فرد است. (شریعتمداری، علی، ۱۳۷۳)

جنبه‌های ژرف و عمیق و پنهانی شخصیت انسان ناشی از تعلیم و تربیت[2] او در دوران کودکی است. خانواده عامل انتقال فرهنگ و سلامت از نسلی به نسل دیگر است و نخستین مرکز آموزش‌های اخلاقی، تربیتی، اقتصادی، مذهبی، هنری، بهداشتی انسان است. نگرش‌ها[3] و رفتارهای والدین می‌تواند تسهیل کننده و یا مانع جریان رشد[4] و تکامل کودک باشد. والدینی که دارای معیارها و ارزش‌های[5] والایی هستند و در زندگی به آن‌ها عمل می‌کنند، غالبا فرزندانشان نیز در مواجهه با ضوابط و رفتار تعارض برانگیز، دارای همان ارزش‌های والا خواهند بود. برعکس والدینی که احساس مسئولیت نمی‌کنند و بر مبنای هر چه پیش آید، خوش آید زندگی می‌کنند و آنچنان مادی می‌اندیشند که در زندگی برای مشکلات فرزندانشان به هیچ‌گونه پاسخ اخلاقی اعتقاد ندارند، بی‌شک معیارها و ارزش‌ها و بالاخره فلسفه خویش از

1. Belief
2. Eduacation
3. Attitude
4. development
5. Value

زندگی را به فرزندشان القا می کنند. (نوابی‌نژاد، شکوه، ۱۳۷۱) لذا محیط خانواده می‌تواند عاملی تشویق کننده و یا باز دارنده در مراحل رشد باشد.

رسالت پدری و مادری با تولد فرزند در خانواده، آغاز می‌شود. والاترین محصول آفرینش به اختیار والدین پا به عرصه‌ی پیچیده‌ای به نام «زندگی» می‌گذارد. قلم و رنگ در اختیار آن‌هاست، می‌توانند بهشت را به تصویر کشیده و فرزندشان را به سویش فراخوانند و یا بالعکس. آرزوی هر پدر و مادری داشتن کودک شاد، سرحال و سالم است. کودکی که در شرایط روحی و جسمی مناسبی قرار داشته باشد. دسترسی به این آرزو امکان‌پذیر است، ولی رسیدن به آن نیازمند تلاش و تهیه مقدمات و امکانات لازم می‌باشد. باید به کودک کمک کرد تا برخی ابزارهای روحی و درونی را در خود ایجاد کند که بتواند در تمام طول عمر خود به آن‌ها اعتماد کرده و از کاربرد آن‌ها استفاده نماید. بهترین عوامل شاد بودن هر فرد، درونی هستند نه بیرونی. عواملی از قبیل اعتماد به نفس، آرامش، تعادل عاطفی، درک بهتر محیط، اجتماعی بودن، خوش بینی و...

مطالعه‌ی روانشناسی کودک به ما می‌گوید که کودک در هر مرحله از رشد دارای توانایی‌ها و ویژگی‌های خاصی است. از این رو باید انتظارهای خود را با توان کودکان تعدیل کنید و در حد وسع و توان آن‌ها، انتظار رفتار خاصی را از آن‌ها داشته باشید.

(لا یکلف الله نفسا الا وسعها) - سوره بقره، آیه ۲۸۶

رشد کودک تدریجی است و در نتیجه نمی‌توان به سهولت و یک روزه تغییرات مربوط به رشد را مورد سنجش[1] و ارزیابی[2] قرار داد. انتخاب

---
1. Evaluation
2. Assessment

و اجرای هرگونه روش تربیتی یا آموزشی باید منطبق و هماهنگ با ساختارهای ذهنی[1]، نیازها و خواست‌های کودک باشد و نباید شتابزده عمل کرد. در غیر این صورت تعلیم و تربیت کودک با شکست مواجه می‌شود.

شایسته است که خانواده‌ها انتظارات خود را از کودکشان با توجه به تفاوت‌های فردی، ویژگی‌های کودک و براساس توانایی‌های حقیقی موجود در او بنا نهند. و فرصت‌هایی برای بروز استعدادهای نهفته‌اش فراهم نموده و اجازه بدهند که هر کودکی خودش باشد. گاهی والدین آرزوها و هدف‌های خاصی دارند که در زندگی شخصی خود نتوانسته‌اند متحقق سازند و اینک تمایل دارند فرزندان آن‌ها (بی‌توجه به توانایی‌ها و ناتوانایی‌های‌شان)، این آرزوها و هدف‌ها را دنبال کنند و به آن‌ها نایل شوند. نهال ترد کودک‌تان را زیر بار توقعات و انتظارهای نابجا نشکنید و از کودک خود انتظارهای منطقی، مناسب و در حد توان آن‌ها داشته باشید، زیرا که داشتن انتظارهای بیش از توان کودک و کمتر از توان او، هر دو مشکل آفرین است. (به‌پژوه، احمد، ۱۳۷۹)

در این دنیای آشفته و غیر قابل پیش‌بینی، یک محیط امن برای فرزندتان فراهم کنید. با پیش‌بینی شرایط و ایجاد جریانی عادی در زندگی، احساس امنیت[2] و اعتماد[3] را به کودک منتقل می‌کند. اگر کودک بداند چه چیزی در آینده پیش خواهد آمد رفتار آرام‌تری را از خود بروز خواهد داد. به طور مثال سعی کنید یک برنامه‌ی روزانه ثابت داشته باشید. این به معنای داشتن زمان خواب نیم‌روز، زمان غذا، زمان خواب شب و زمان بازی و تفریح ثابت است. زمانی

1. Mental Structure
2. Security
3. Confidence

که می‌خواهید در برنامه کودک تغییری بدهید، ابتدا به خود کودک بگویید تا او آماده مواجه با تغییر شود. قدرت انتخاب و نیز ابراز نظر توسط کودک به او می‌فهماند که شما به او احترام گذاشته و احساساتش را درک می‌کنید. کودکی که خود را در تحولات شریک ببیند، راحت‌تر تغییرات را می‌پذیرد.

این را بدانیم که، هیچ‌کدام از ما به عنوان والدین، کامل نیستیم، اما از هر آنچه در توان داریم برای برآوردن انتظارات فرزندمان دریغ نمی‌ورزیم. اگر ما به عنوان والدین قوانین شفاف و ثابتی در خانه برقرار کنیم و در انجام آن‌ها غفلت نکنیم روزهای خوب و آرام زندگی‌مان بیشتر خواهد شد.

لذا یک نظام تربیتی اثربخش، پویا و سالم، نظامی است که از همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی خانواده‌های سالم، آگاه و بانشاط برخوردار باشد. کودکان، نوجوانان و جوانان سرمایه‌های واقعی جامعه‌اند و برای تربیت نیازمند. والدین و مربیان و برنامه‌ریزان توانا می‌باشند. و این توانایی از طریق «دانایی» و تسلط آن‌ها بر شیوه‌های تربیتی گوناگون و به‌ویژه به اصول برقراری رابطه انسانی با انسان دیگر مربوط است. زیرا موفقیت والدین در ایجاد رابطه انسانی با فرزندشان از حیاتی‌ترین عوامل در پرورش شخصیت سالم در کودکان است. ما مسئول هستیم که کودک را برای ورود به دنیای پر اضطراب آماده سازیم.

اجتماع و تمدن امروزی هرچه پیش می‌رود به افراد لایق و فهمیده احتیاج بیشتری پیدا می‌کند. وظیفه والدین است که چنین افرادی را تحویل اجتماع دهند. (خسروی، محترم، ۱۳۷۸) کودک امروز، نوجوان و

جوان فردا، از هرچیزی برای ما ارزشمندتر و گرانبهاتر است. آن‌ها از ما والدین، تنها یک درخواست دارند: «در طی سال‌هایی که نزد شما و با شما هستیم، خواهش می‌کنیم حقیقت زندگی را به ما بیاموزید، و از شما می‌خواهیم، که ما را چنان پرورش دهید و آماده سازید که، وقتی خانه را ترک می‌کنیم و وارد دنیای واقعی می‌شویم، بتوانیم فردی مسئول و توانمند باشیم». چه اندازه در تحقق درخواست او، موفق بوده ایم؟

کودکان شاد و سرحال

- شاد بودن حق کودکان است.
- شادی، تکاپو بخش، انرژی زا و عامل تخلیه هیجان‌های منفی و تقویت کننده اراده آدمی در بکارگرفتن توانمندی‌ها و استعدادهای خود در راستای بالندگی و پختگی است. بنابراین مادامی که از بودن در جهان هستی سرشار از شادمانی و آکنده از شور و شادی نباشیم، امکان رسیدن به اهداف و مقاصد بلند انسانی میسر نخواهد شد. (گلزاری، محمود، ۱۳۸۳)
- به خاطر داشته باشید که خود شما عاملی هستید که می‌تواند موجب ایجاد بیشترین شادی شود.

- با کودکان ارتباط برقرار کنید و با آن‌ها بازی کنید. اگر شما با آن‌ها تفریح کنید، آن‌ها هم واقعا تفریح خواهند کرد.

- حداقل هفته‌ای یک بار با کودکتان به پیاده‌روی بروید و دنیا را از دریچه‌ی چشم او ببینید و با او از هر دری سخن بگویید. با این کار شما همدم و محرم راز کودک خود خواهید شد و او در دوران نوجوانی به تک‌روی و بیگانگی با شما روی نخواهد آورد، چون از کودکی به او یاد داده‌اید که می‌تواند برای حرف زدن در مورد همه چیز روی شما حساب کند.

- با هم خندیدن را فراموش نکنید. از لاک والد سختگیر بیرون آمده، لحظات خوشی را در کناراو داشته باشید.

- برای کودکتان از خاطرات کودکی خود بگویید.

همه بچه‌ها عاشق شنیدن داستان‌هایی درباره کودکی و شیطنت‌های پدر و مادرشان هستند.با این کار هم رابطه بین شما و فرزندتان صمیمی‌تر می‌شود و همزمان خوبی را در کنار یکدیگرسپری خواهید کرد. البته اگر فقط خاطره را بگویید و دست از مقایسه و نصیحت برداشته و بگذارید خود کودک به پند پنهان در خاطره شما، پی ببرد. و یا درنهایت با یک طرح سوال از او بپرسید به نظرت من کار اشتباهی کردم؟ اگر تو بودی چه کار می‌کردی؟

- دنیای او را باورکنید هرچند که کوچک باشد.

درتمام مراحل زندگی او- از کودکی تا بزرگسالی- به دقت به او و باورهایش توجه کنید.

باورهای کودکان بنا به اقتضای سن آن‌ها ممکن است در نظر بزرگترها نادرست، خنده‌دار و عجیب جلوه کند. هرگز باورهای آن‌ها

را تحقیر و یا مسخره نکنید. شما با ذره‌ای صرف وقت و هوشمندی می‌توانید به این باورها سمت و سو دهید، آن‌ها را اصلاح کرده و راه خلاقیت‌های ذهنی را در کودک‌تان هموار نمایید.

- همراه با فرزندتان به سراغ کودکان بی‌بضاعت بروید.
او را از لذت یاری رساندن و بخشش به همنوعان نیازمندش آگاه کنید. تا روحش جلا یافته، از خوشحال نمودن دیگران خوشحال شود و قدر امکانات خودش را بیشتر دانسته، دست از توقعات بی‌موردش برداشته و در بزرگسالی‌اش نیز توشه‌ی پربار همنوع دوستی را به همراه داشته باشد.

- دیدن پیوسته شما در حال انجام امور شخصی ویا حضور تمام وقت در آشپزخانه، شما را از فرزندتان دور و دورتر نموده و او به ناچار به دنیای بازی‌های رایانه‌ای پناه خواهد برد.

- می‌توانید به او اجازه دهید تا گاهی اوقات عصبانی و ناراحت شود. آن‌ها باید بدانند که ناراحتی بخشی از زندگی‌شان است. ما باید به آن‌ها اجازه دهیم که احساسات مختلف را تجربه نمایند و غم و خشم نیز بخشی از این احساسات هستند.

- شما می‌توانید به کودک کمک نمایید تا برای هر کدام از احساسات خود نامی مناسب برگزینند تا هنگام بروز آن‌ها بتوانند در موردشان با شما صحبت کنند. حتی اگر کودک شما هنوز حرف نمی‌زند، شما می‌توانید چند عکس از صورت‌های افراد مختلف به او نشان داده و از او بپرسید که کدام عکس احساسی مشابه با او را نمایش می‌دهد.

- کودکان کلمات عاطفی مانند خوشحال و عصبانی را به سرعت یاد می‌گیرند. هنگامی که آن‌ها بتوانند بین این کلمات و احساسات

خودشان ارتباط برقرار کنند، توانایی بسیار زیادی برای درک و مدیریت احساس خود پیدا می‌کنند.

- واکنش شما به احساسات منفی کودک نباید شدید و بیش از حد باشد. مثلا وقتی بداخلاقی می‌کند یا دیگران را می‌زند به او بگوییم «می‌دانم که خسته یا عصبانی هستی» در نتیجه کودک یاد می‌گیرد که احساساتش را بشناسد و نام‌گذاری کند.

- مواظب رفتار خود باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که خلقیات و مزاج شما می‌تواند به کودکتان منتقل شود اما این انتقال صرفاً از طریق ژن‌های وراثتی نیست بلکه توسط رفتارها و روش تربیت کودک، توسط شما صورت می‌گیرد. حتی نوزادان نیز مدل روحی والدین خود را تقلید می‌کنند وقتی شما بخندید او نیز خواهد خندید و هنگام مشاهده‌ی اضطراب بیش از حد. شما به سرعت واکنش نشان داده و ممکن است ساکت شده و به گوش‌های پناه ببرند.

- به یاد بسپاریم که دایره‌ی تجارب کودک نوپا، دارای شعاع بسیار کوچکی نسبت به میزان تجارب بزرگ‌ترها است. آن‌ها در درک معنای بسیاری از انتظارات ما، دچار مشکل هستند. لذا نگاه کردن به قضیه از دید کودک در جلوگیری از بروز مشکلات موثر است.

- بازی و جست‌وخیز کردن با فرزندان موجب می‌شود که نیروی استقامت و پایداری در کودکان افزایش یابد.

- ورزش و جنب و جوش نیز فشار روانی را کاهش می‌دهد.

- لطیفه گفتن، با صدای بلند خندیدن، خواندن داستان‌های طنز و خنده‌دار و زمزمه کردن ترانه‌های شاد که صدای خنده کودکان را بلند می‌کند، تأثیر فراوانی بر جسم و بدن آن‌ها می‌گذارد و اکسیژن

بیشتری به بدن آن‌ها می‌رساند.

- فراموش نکنید که لبخند زدن بهترین قوت قلب برای فرزندان است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در خانواده‌های شوخ‌طبع پرورش یافته و همیشه برای خندیدن نکته‌ای را پیدا می‌کنند از سلامت جسمی بیشتری برخوردار هستند. این افراد نسبت به درد مقاوم بوده و سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. ضربان قلب افراد شوخ طبع متعادل بوده، میزان فشارخون متناسب و بهبود عملکرد سیستم گوارشی از دیگر مشخصات این افراد محسوب می‌شود. به عقیده متخصصان حس شوخ طبعی از لحظه تولد به صورت فطری در همه افراد وجود داشته و نیازمند پرورش صحیح است.

- بر اساس نظریه روانشناسان هر کودک برای کسب قوای روزانه‌اش به ٤بار، برای افزایش انگیزه به ۸بار و برای رشد و نموی جسمانی به ۱۶بار در آغوش کشیده شدن نیاز دارد. (رحمتی، دیانا، ۱۳۸۸)

- به یاد بسپاریم که کودک همواره همانگونه رفتار می‌کند که با او رفتار شده است.

خواب و استراحت

- اندازه خواب در کودکان متفاوت و به عوامل خاصی از جمله سن کودک بستگی دارد. میزان خواب کودکان با توجه به سن آن‌ها به این ترتیب می‌باشد.

جدول خواب کودکان در شبانه روز:

سن کودک	خواب در شبانه روز
۴-۱ هفتگی	۱۶-۱۵ ساعت
۴-۱ ماهگی	۱۵-۱۴ ساعت
۱۲-۴ ماهگی	۱۵-۱۴ ساعت
۳-۱ سالگی	۱۴-۱۲ ساعت
۶-۳ سالگی	۱۲-۱۰ ساعت
۷ سالگی	۱۱-۱۰ ساعت
۱۸ سالگی	۹-۸ ساعت

- بیشتر رشد کودک بویژه رشد. استخوان‌های او، هنگام خواب صورت می‌پذیرد. و هرچه خواب کودک کمتر باشد، کمتر رشد می‌نماید و ضعیف‌تر از هم‌سالان خود خواهد شد.

- خوابیدن و استراحت کودک نیاز به برنامه‌ریزی و قانونمندی خاص خود دارد. سعی کنید همواره در ساعتی مشخص کودک را به خوابیدن در فضای معین شده از پیش، ترغیب نمایید تا به موقع خوابیدن در نزد او به عادت تبدیل شود.

- همواره محل مناسبی برای خواب کودک تدارک ببینید و با خواندن قصه‌های کوتاه و غیر ترسناک برای او خوابی خوش مهیا نمایید.
- کودک باید مفهوم زمانبندی و قاعده‌ی زمانی خواب را دریابد و بداند که نباید همانند بزرگترها تا پاسی از شب بیدار بماند.
- به کودک باید تفهیم شود که برنامه‌های تلویزیونی مختص گروه‌های سنی خاصی می‌باشد و فقط می‌تواند از برنامه‌های ویژه کودکان و برنامه‌هایی که شما اجازه می‌دهید، استفاده نماید.
- کودک را عادت دهید تا ساعاتی قبل از خواب شام سبک خود را صرف نماید تا از دیدن خواب‌های آشفته، در امان باشد.
- تا می‌توانید آرامش و امنیت و نوازش نثار کودک خود نمایید.
- به کودک یاد بدهید تا قبل از رفتن به رختخواب حتما مسواک زده و به بزرگترها شب به خیر بگوید.
- اجازه ندهید کودک مدت زیادی پیش از خواب، در رختخواب بیدار بماند و استفاده از لباس راحت و مناسب خواب برای کودک مورد توجه قرار بگیرد.
- انجام استراحت در ساعاتی از نیم روز برای تجدید قوای کودک لازم بوده و همچنین احترام به آرامش مورد نیاز برای استراحت بزرگترها در او شکل خواهد گرفت.
- بعد از بیدارشدن از خواب، اجازه ندهید کودک مدت زیادی در رختخواب بماند.
- فراموش نکنیم که با آموزش زمانبندی ساعات خواب و استراحت به کودک خود، ذهن او را برای درک مفهوم برنامه‌ریزی و نحوه‌ی استفاده از زمان در آینده یاری داده‌ایم.

تغذیه

- نیاز به خوردن برای رشد جسمانی و سلامت آدمی، از نیازهای قابل توجهی است که چند بار در طول روز تکرار می‌گردد.
- فراموش نکنیم که کودکان عادت نخوردن بعضی از خوراکی‌ها را دقیقاً از بزرگترها می‌آموزند. آن‌ها بسیار باهوش بوده و حالات رفتاری و واکنش‌های ما را حین صرف غذاها ضبط نموده و تکرار می‌کنند.
- به کودک تفهیم شود که انواع غذاهایی که در خانه سرو می‌شود برای رشد و قد کشیدن او ضروری است. و این هنجار در او درونی شود که هر نوع غذایی نعمتی است از سوی خداوند و خوردن انوع غذاهای سالم برای رشد بدن و حافظه و سلامتی ما مفید است.
- کودک باید بیاموزد که بدست‌آوردن هر غذایی نیازمند تلاش و کار از سوی والدین و صرف وقت و هزینه توسط آن‌هاست، لذا ضمن شکرگزاری و احترام به این زحمت‌ها، نباید بهانه‌های زیادی برای نخوردن و جولان دادن بیش از حد در انتخاب غذاها داشته باشد.

البته گاهگاهی پرسش از نوع علاقه‌ی کودک برای انتخاب ناهار و شام، همراهی او در خرید و انتخاب مواد غذایی در بهادادن به نظرات او و نشان دادن توجه شما به سلیقه‌ی کودکان تاثیر مثبتی دارد.

- غذاهای متنوع برای کودک‌تان تهیه نمایید ولی اجازه ندهید که خودش نوع غذا را تعیین کند. در ضمن اگر غذای خاصی را دوست ندارید، آن را از کودک دریغ نکنید.

- خوردن تمامی مواد غذایی پروتئینی، شیرینی‌جات، سبزی‌جات و غلات و میوه‌ها و... برای رشد همه جانبه‌ی کودک ضروری است و بدن روزانه به تمام این مواد نیاز دارد. پس بهتر آن است که با به کار بردن سلیقه از سوی بزرگترها در پخت و تهیه‌ی اینگونه مواد غذایی به روش‌های متنوع و مورد پسند کودکان، آن‌ها ترغیب به خوردن انواع گروه‌های غذایی شوند.

- تنوع در پختن نوع غذا و عدم تکرار غذایی بخصوص در روزهای متوالی، همواره اشتهای خوردن را در کودک حفظ می‌نماید. با توجه به اجتناب بعضی کودکان از مصرف میوه‌جات، مادر می‌تواند با چند تکه کیوی، نارنگی، سیب ودانه‌های انار، آدمکی زیبا تهیه کند که خوردن آن برای کودک لذت بخش است.

- پیشاپیش نزدیک شدن وقت غذا را چند بار به کودک اطلاع دهید تا فعالیت هایش را کنار گذاشته و آماده غذا خوردن شود. انتظار نداشته باشید هنگامی که کودک مشغول بازی است و به محض شنیدن صدایتان سر میز یا سفره بیاید بلکه باید ابتدا به او فرصت دهید تا هیجانش فروکش کرده و آرام گردد. اگر باز هم تاخیر کرد، به او تذکر دهید تا رفتارش را تصحیح کند. اگر دوباره رفتار نامناسبش را ادامه داد، از روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی !» استفاده نمایید.

- شستن دست‌ها قبل از غذا خوردن باید در کودک به عادت تبدیل

شده و آراستگی و نظافت او حین صرف غذا همواره مورد توجه بزرگترها قرار بگیرد و شکرگزاری قبل و یا بعد از غذا به همراه تشکر از بزرگترها نیز به کودک آموزش داده شود.

- به کودک بیاموزید که در چیدن سفره و جمع‌آوری آن به شما کمک نماید و با تشکر از او، به این اقدام او پاسخ دهید تا در آینده نیز برای کمک به دیگران پیشقدم شود و قدردانی از آن‌ها را بیاموزد.

- نشستن صحیح برصندلی و پشت میز و یا سر سفره‌ی غذا، به اندازه کشیدن غذا، به اندازه جویدن آن، جلوگیری از ایجاد سر و صدا هنگام جویدن غذا و هم‌چنین استفاده از قاشق و چنگال، پرهیز از صحبت کردن با دهان پر و برداشتن لقمه‌های کوچک، استفاده از دستمال برای پاکیزه نمودن دهان، استفاده از قاشق، چنگال و لیوان مخصوص به خود، استفاده از کلمات متشکرم و لطفا هنگام صرف غذا در کنار خانواده، از موارد قابل توجه در ایجاد آداب صحیح صرف غذا می‌باشد.

- خوراکی‌های کم خاصیت را برای رشوه دادن به کودک به کار نبرید. آگاه باشید که پاداش با رشوه فرق دارد. زیرا رشوه پیش از رفتار خوب داده می‌شود ولی پاداش به دنبال رفتار خوب اعطا می‌گردد. هیچ وقت از کودک به علت پرخوری تعریف نکنید.

- هیچ‌گاه کودک را به خاطر غذا نخوردن سرزنش یا تنبیه نکنید. تنبیه را فقط در مورد رفتارهای ناشایست مثل پرت کردن غذا یا اشیاء و یا امتناع از نشستن سر سفره یا میز غذا اعمال نمایید.

- اگر کودک هنگام غذا خوردن رفتار نامناسبی دارد، بسیار ساده برای وی توضیح دهید که این رفتارش به هیچ عنوان از نظر شما پذیرفته نیست و دلیل آن را نیز برایش بازگو نمایید ولی از توضیح‌ها و

استدلال پیچیده پرهیز کنید چرا که گوش کودکان نوپا به هیچ منطق و استدلالی بدهکار نیست.

- هوس‌های زودگذر کودک را برای خوردن بعضی خوراکی‌ها نادیده بگیرید. علاوه بر آن بهانه گرفتن بر سر غذا راهی برای جلب توجه والدین است. پس به آن توجه نکنید.

- کودکان را تشویق کنید، خودشان غذایشان را بخورند حتی اگر این کار در ابتدای امر موجب طولانی شدن زمان غذا خوردن و کثیف کاری گردد. (هفته نامه سلامت، ۱۳۸۸)

- همواره در بیرون از منزل برای حفظ بهداشت و سلامتی کودک، لیوان شخصی او را به همراه داشته و او را به جهت حفظ سلامتی‌اش، نسبت به عدم استفاده از خوراکی‌های عرضه شده توسط دوره‌گردها و دستفروش‌ها، آگاه گردانید.

- استفاده از میوه‌های فصل برای آرایش غذا، استفاده از ظروف رنگارنگ (قرمز، نارنجی، زرد) و مورد علاقه‌ی کودک و نیز استفاده از سفره‌هایی با طرح‌های گوناگون و تعویض هر چند روز یک بار آن‌ها و کاربرد سلیقه در آراستن غذا و سفره، به میزان قابل توجهی درایجاد نشاط و افزایش اشتهای کودک، موثر واقع خواهد شد.

- شیر برای بسیاری از کودکان جذاب نیست. در حال که نوشیدن چند لیوان از آن در روز برای کودک ضروری است.

مادر می‌تواند با افزودن مقداری کاکائو و یا نسکافه رنگ شیر را به رنگ کرم و قهوه‌ای که مورد علاقه‌ی کودک است، در آورده و با این روش کودک را به نوشیدن شیر تشویق نماید.

- زمان غذا خوردن فرصت مناسبی برای ارتباط تمام اعضای خانواده

با یکدیگر است بنابراین تا حد امکان همه با هم غذا بخورید و لذت حضور در کانون گرم خانواده را به راحتی با چیز دیگری تعویض ننمایید.

بازی

- بازی حق کودکان است.
- بازی دنیای کودکان است، با دنیای کودکان بازی نکنید.
- بازی یکی از بهترین راه‌های تربیت فرزند است.
- بازی جوهر زندگی و پنجره‌ای به دنیای کودکی است.
- بازی، بهترین شکل فعالیت طبیعی هر کودک محسوب می‌شود.
- کودک در بازی کردن موقعیتی بدست می‌آورد تا اعتقادات، احساسات و مشکلات خود را پیدا کند و مهارت‌های زندگی را بیاموزد.
- بازی مهمترین تاثیر را در تمرین نقش بزرگسالی[1] توسط کودک دارد.
- بازی موثرترین و پرمعناترین راه یادگیری کودکان است.
(از اینرو امروزه به معلمان پیشنهاد می‌شود که روش‌های تدریس خود را برای بازدهی بیشتر و تداوم پایدارتر، به بازی نزدیک کنند).
- بازی تن و روان کودک را واکسینه می‌کند و مسئولیت‌های اجتماعی و اقتصادی را که در آینده باید به دوش بکشد به او می‌آموزد.
- کشف دنیای اطراف بخش دیگری از فلسفه‌ی بازی است که کودک حس کنجکاوی خود را از این طریق ارضا می‌کند.

1. Adult Hood

- بازی خمیرمایه‌ای است برای تفکر و اندیشه و در نهایت رشد ذهنی و اجتماعی.
- بازی در رشد اجتماعی، رشد عاطفی، رشد جسمی[1] و رشد ذهنی[2] کودک بسیار تاثیر دارد.
- بازی تنها سرگرمی بی‌هدف نیست، کودک به وسیله بازی بزرگ می‌شود، متحول می‌گردد و زندگی کردن را تمرین می‌کند.
- کودک در بازی احساس «بودن» می‌کند و از زندگی و زنده بودن لذت می‌برد.
- احساس خود ارزشمندی نموده و به اعتماد به نفس[3] می‌رسد.
- به کمک بازی قدرت ابراز وجود[4] او تقویت می‌شود.
- با ایجاد ارتباطات کلامی، قدرت کلام او در بیان خواسته‌ها و نظراتش تقویت می‌گردد.
- مهارت‌های گوناگون حرکتی (ریز و درشت) و خود یاری لازم برای یک زندگی مستقل را فرا می‌گیرد.
- استعدادهایش کشف گردیده، پرورش یافته و شکوفا می‌شوند.
- با نشان دادن احساسات و هیجانات درونی[5] خود به امنیت روانی[6] می‌رسد.
- مهارت‌های اخلاقی[7] و اجتماعی لازم برای اجتماعی‌شدن[8] و سازگاری[9] جمعی و همکاری را می‌آموزد.
- برای انتخاب یک همبازی خوب، فرزندمان را غیرمستقیم راهنمایی کنیم، زیرا رفتارهای یک همبازی خوب تاثیر بسیار مثبتی در آینده‌ی او خواهد داشت. با حضور او در گروه همسالان[10] و سرمشق قرار دادن

---

1. PHysical Growth
2. Mental Growth
3. Self-Confidence
4. Self-Assertion
5. Inside Hrills
6. Mental Security
7. Moral Techniques
8. To Be Social
9. Adoptation
10. Peers Group

آن‌ها تاثیرات مثبت اجتماعی را می‌پذیرد. به طور مثال کودکی که از سگ می‌ترسد با دیدن کودک دیگری که با سگ بازی کرده و آن را نوازش می‌کند، ترسش ریخته و به طرف سگ می‌رود.

- قدرت حل مسائل کوچک خود را با دیدن و شنیدن و شریک شدن در بازی، افزایش می‌دهد.
- هنگام بازی شخصیت کودک شکل می‌گیرد.
- آداب اجتماعی[1] و چگونگی رفتار با دیگران را ضمن همبازی شدن با کودکان می‌توانیم به صورت غیرمستقیم به آن‌ها بیاموزیم.
- با همبازی شدن با کودکان راه دوستی‌ها را بازکنیم و راه پنهان‌کاری‌های دوره نوجوانی را ببندیم.
- در بازی کودکان دخالت نکنیم اما راهنما و کمک کننده خوبی باشیم.
- وسایل بازی را متناسب با سن و رشد جسمی و ذهنی کودک تهیه کنیم. اسباب بازی‌های گران قیمت ممکن است وسیله‌ی بازی مفیدی نباشند. هنگام خرید توجه داشته باشیم که اسباب بازی باید بتواند قدرت خلاقیت و سازندگی فرزندمان را رشد دهد. وسایل بازی جور کردنی، پازل، خمیر بازی، گل رس و... اسباب بازی‌های مناسبی به شمار می‌روند.
- تلاش کنیم تا بازی‌های کودکان ما متناسب با فرهنگ و ارزش‌های خانواده باشد.
- به مطالب و نحوه‌ی بیان کودکان در بازی به خوبی توجه کنیم، زیرا احساسات و مشکلات زندگی واقعی آن‌ها در بازی منعکس می‌شود.
- با دقت در تفکرات خلاق[2] و پویایی کودکان در حال بازی می‌توانیم با چگونگی شخصیت آن‌ها بیشتر آشنا شویم.

1. Social Folk
2. Creative Thougths

- برای تقویت حس همکاری و مسئولیت‌پذیری فرزندمان با او توافق کنیم که بعد از بازی، اسباب بازی‌های خود را جمع کرده و سر جایش بگذارد وگرنه دفعه دیگر اجازه استفاده از آن‌ها را نخواهد داشت.
- اگر در حضور فرزندمان با وسایل موجود در خانه برای او اسباب بازی بسازیم، ارتباط عاطفی[1] میان ما و کودک‌مان تقویت خواهد شد.
- بازی، کارگاهی دائمی برای رشد همه جانبه‌ی کودک است.

تلویزیون

- تلویزیون می‌تواند فواید کلی برای کودکان داشته باشد. می‌تواند آن‌ها را با جنبه‌هایی از زندگی آشنا سازد که به هیچ صورت دیگر امکان اطلاع از آن را نداشته اند.
- تلویزیون می‌تواند نه تنها ابزاری ارزشمند برای مشغول کردن کودکان، بلکه اگر به شکل صحیحی استفاده شود، به عنوان روشی سازنده برای استفاده از وقت خود، در خانه و مدرسه مورد بهره گیری قرار گیرد.
- تماشای تلویزیون مانعی ندارد، اما این که چه برنامه‌ای باشد؟ مدت زمان تماشای آنچه قدر باشد؟چه وقتی باشد؟ و دلیل تماشای آن برنامه چیست؟ جای تامل و انتخاب دارد.
- در برخورد با مسئله‌ی تماشای تلویزیون، مانند بسیاری دیگر از مسائل، الگودهی ما می‌تواند کلید حل این معضل نیز باشد. افرادی که خود از ابتدا تا انتهای برنامه‌های تلویزیونی را تماشا می‌کنند، باید

1. Creative Thinking

بدانند تا حدودی ناعادلانه و غیرمنطقی است، اگر بخواهند، با بدترین شیوه‌ی ممکن عادت تماشای تلویزیون فرزندان خود را سرکوب نمایند و از بین ببرند.

- تلویزیون عامل اجتماعی کردن کودک است.

- تلویزیون در رشد شناختی و اجتماعی کردن کودک، موثر است.

- حتی هنگامی که تلویزیون صرفاً به صورت یک وسیله برای سرگرمی است، کودک از آن چیز می‌آموزد.

- کودک می‌تواند از تلویزیون هم رفتار جامعه‌پسند بیاموزد و هم رفتار پرخاشگرانه بیاموزد.

- زندگی پر ماجرای انسان‌ها در تلویزیون برای کودک جالب است.

- گاهی کودک از ماجراهایی که در تلویزیون می‌بیند، بیش از زندگی روزمره با والدینش، چیز یاد می‌آموزد.

- کودک از تلویزیون قالب‌های اجتماعی درباره زنان و مردان و سالمندان و بسیاری از گروه‌های دیگر و خودش را می‌آموزد.

- کودک اگر همراه بزرگترها به تماشای تلویزیون بنشیند بیشتر می‌آموزد بویژه اگر بزرگتر او درباره وقایع اظهارنظر نماید.

- آنچه تلویزیون را برای کودک، در سنین پایین جذاب می‌کند، سرعت تغییر تصاویر و تعداد افراد و موسیقی و صدا و رنگ، می‌باشد.

- هر چه خشونت و سرعت اعمال فیلم کمتر باشد، کودک کمتر از حد فعال و پرخاشگر می‌شود. در این مورد بزرگترها در انتخاب نوع برنامه می‌توانند نقش مفیدی ایفا کنند.

- کودک از طریق تلویزیون می‌تواند با بسیاری از پدیده‌هایی که در زندگی عادی مشاهده ننموده است، آشنا شده و گنجینه‌ی کلامی و

ذهنی خود را غنی سازد. مانند کوهستان، دریا، بیابان، دیگر کشورها، کرات آسمانی و...

- کودکان خردسال در تشخیص مضمون اصلی موضوعات تلویزیونی و ارتباط آن‌ها با همدیگر، ناتوانند و بیشتر به جالب بودن یک منظره یا صحنه از فیلم توجه دارند تا به پیام و مضمون اصلی فیلم.

اغلب کودکان، ترجیح می‌دهند بجای تماشای تلویزیون، خود را سرگرم کار دیگری کنند، البته به شرط آن که به همراه فردی باشند، که او را دوست دارند.

برای آن که بتوانیم عادت تماشای تلویزیون را در بچه‌ها تحت کنترل خود درآوریم، باید موارد و مسائل دیگری مانند دوستان، فامیل، تفریحات و سرگرمی‌ها و ورزش را در نظر بگیریم، و به نکات ارزشی و تأثیرات مثبت اینگونه امکانات نیز تأکید کنیم.

بیرون از خانه

- انسان عصر جدید، انسان پیچیده‌تر از گذشته و دارای انعطاف بیشتری خواهد بود.
- بهترین زبان برای کودکان، ابتدا دیدنی‌هاست و حضور پدر و مادر خوب، حضور گل‌ها و درختان، آسمان و ستاره‌ها و هر آنچه که می‌تواند به گونه‌ای عاطفه و تفکر کودک را بیدار نماید.
- هرچه محیط غنی‌تر و مناسب‌تر و روابط افراد صمیمانه‌تر و فضای کودک مساعدتر باشد، برداشت، کودک از محیط بیشتر خواهد بود.
- کودک در خارج از منزل نیازمند آشنایی با مکان‌های جدید و رفتارهای جدید متناسب با آن مکان‌ها می‌باشد. پدر و مادر و بزرگترها حلقه‌ی ارتباط کودک با دنیای خارج از منزل می‌باشند.
- والدین با انجام رفتارهای درست توسط خود، غیرمستقیم به کودک آموزش می‌دهند.
- در بیرون از منزل نیز با کودک ارتباط کلامی داشته باشید و او را فقط با خریدن تنقلات، سرگرم .خوردن نسازید.
-کودک تمام رفتارهای اجتماعی را از شما و دیگر افرادی که می‌بیند تقلید می‌کند، پس مراقب واکنش‌ها و رفتارها و مواضع خود در برخورد با مسائل و پدیده‌ها باشید. به طور مثال پدر و مادری که در مواجه با مشکلی زود از کوره به در می‌شوند نباید انتظار داشته باشند که فرزندشان فردی صبور و همراه با تامل در مسائل باشد.

- پیرامون آنچه کودک می‌بیند یا می‌شنود با او صحبت کنید و توجهش را به دنیای پیرامونش جلب نمایید. مثلا پل عابر پیاده، اتوبوس‌ها، چراغ راهنما، مغازه‌ها، نانوایی، خشک‌شویی، کتابفروشی و... را به او نشان داده و پیرامون نقش آن‌ها در زندگی او صحبت کنید.

-کودکان همواره تشنه‌ی دانستن می‌باشند. با بردن آن‌ها به پارک‌ها از فواید فضای سبز، زیبایی گل‌ها و درختان، نقش فضای سبز در سلامت روانی و آرامش انسان‌ها و اهمیت حفظ و نگهداری آن‌ها بگویید، تا نگرشی زیبا و مثبت به اطراف در او ایجاد شود و قدرت تشخیص و شناخت او کم‌کم گسترش یابد.

- آنچه کودک فردا در مدرسه می‌آموزد بر میزان آموخته‌های قبل از مدرسه‌ی او (در خانه) بنا گذاشته می‌شود. پس کمک نمایید تا کودک شما آمادگی لازم را پیش از رفتن به مدرسه، در کنار شما و با راهنمایی و نظارت شما به عنوان پدر و مادر، کسب نماید.

- به جای عبور سریع از کنار پدیده‌ها، همراه کودک برای دیدن چیزهایی که به چشم او تازه می آیند، توقف و تأمل کنید و برایش از ویژگی چیزهای نو بگویید. با بردن او به موزه‌های حیات وحش و موزه‌های تاریخی و اماکن دیدنی و... دریچه‌ای از دانستنی‌های جدید را به روی چشم و گوش و ذهن و احساسش بگشایید.

- دیده‌های کودک در داخل و خارج از منزل، پایه‌های شناخت او را از جهان هستی تشکیل می‌دهد، هر اندازه میزان دیده‌ها و شنیده‌ها ی او بیشتر، مفیدتر و غنی‌تر باشد، فرصت گسترش شناخت و آموزه‌های او نیز بیشتر می‌گردد و بالعکس.

- شما می‌توانید با سپردن کارهایی کوچک به کودک و با نظارت

خود مانند: خریدن خوراکی، انتخاب کتاب داستان، پرسیدن آدرس از پلیس، ارائه‌ی بلیط سینما یا اتوبوس، کمک به سالمندان، گرفتن نامه از پستچی و... او را با فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی به طور عملی آشنا سازید.

- هرگز فرصت بزرگ شدن را از کودک نگیرید. به او اعتماد کنید تا به شما اعتماد کند. به او احترام بگذارید تا به شما احترام کند. امروز برایش وقت بگذارید تا او نیز فردا برایتان وقت بگذارد.

- فراموش نکنید که شما نخستین معمار شخصیت کودک خود هستید. پس شایسته است که از بهترین مصالح و زیباترین سلیقه‌ها در زیر ساخت این عمارت انسانی استفاده نمایید.

نقاشی کودکان

- نقاشی کردن و خط‌خطی کردن کاغذ توسط کودک موجب تخلیه روانی کودک و ایجاد حس آرامش پس از خلق یک اثر در وی می‌شود.

- نقاشی در زندگی کودک جایگاه بسیار مهمی دارد تا حدی که امروزه روانشناسان از طریق مشاهده‌ی[1] نقاشی کودکان می‌توانند به نوع شخصیت آن‌ها و مشکلات و آرزوها و آنچه در دل دارند، پی

1. Observation

ببرند. در حقیقت کودک خودش را در نقاشی‌اش رها می‌کند.
- کودک از سنین یک تا دو سالگی به بعد توانایی گرفتن مداد رنگی را به دست آورده و با فشار بر مداد آن را بی‌هدف بر روی کاغذ حرکت می‌دهد و با دیدن آثار به جا مانده از آن شاد می‌شود.
- کودک زمانی که مشاهده می‌کند با حرکت دست خود می‌تواند اثری رنگی و زیبا از خود بجای گذارد، مشتاق‌تر شده و سعی می‌کند خطوط مشابه آنچه در اطراف خود می‌بیند ترسیم کند و همین کار موجب افزایش خلاقیت وی می‌شود.
- با افزایش سن کودک و تقویت و هماهنگ شدن اعصاب و عضله کودک، نقاشی‌ها شکل خاص به خود گرفته و به محیط اطراف کودک و تخیلات کودک شبیه‌تر می‌شود.
- کودک در ابتدا سعی می‌کند چهره والدین خود را ترسیم کند و به والدین توصیه می‌شود با همراهی کردن کودک و کشیدن حالات چهره با استفاده از خطوط ساده برای کودک، تخیل وی را تقویت نمایند.
- مداد رنگی و کاغذ دو جزءِ جداناپذیر هستند که باید از یک سالگی در اختیار کودک قرارداده شود تا بدون محدودیت آنچه را در ذهن دارد به تصویر بکشد.
- هرگز فرصت نقاشی کردن را از کودک نگیرید. وسایل متنوع برای نقاشی کردن در اختیار او بگذارید مانند: آبرنگ و مدادهای پاستل که کار رنگ‌آمیزی را آسان می‌کند.
- به منظور جلوگیری از خط خطی نمودن در و دیوار خانه توسط کودک، می‌توانید چند ورق بزرگ سفید تهیه نموده و آن‌ها را در

کنار هم بر روی دیوار اتاق کودک نصب نمایید، این کار یعنی نقاشی روی کاغذ بزرگ چسبانده شده بر دیوار برای کودک تجربه‌ی بسیار لذت بخشی خواهد بود.

- کشیدن نقاشی موجب تقویت مهارت عضله‌های دست و انگشتان کودک و هم چنین هماهنگی میان چشم و دست او و تقویت قوه‌ی تفکر و تخیل او می‌شود.

- نقاشی برای کودکان وسیله‌ای است برای تکرار و مرور آنچه دیده و شنیده‌اند. به یاد داشته باشیم هر چه میزان دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها و تجارب کودک از جهان پیرامون بیشتر باشد، گنجینه‌ی تخیلات او غنی‌تر و در نتیجه تنوع نقاشی‌های او بیشتر و مفهوم آن‌ها عمیق‌تر خواهد بود.

- نگذارید کودک شما با کاغذ و مداد رنگی بیگانه بماند و فشارهای روحی و روانی را در خود ذخیره نماید و در صدد یافتن راه‌های دیگری برای تخلیه خود بر آید مانند تخریب و شکستن و پرخاشگری و...

- هرگز نقاشی کودک را مورد استهزا و تمسخر قرار ندهید و از نداشتن شباهت میان نقاشی کودک و واقعیات بیرونی سخنی به میان نیاورید، چرا که کودکان دنیا را از زاویه‌ی دید خود به اضافه‌ی تخیلاتشان می‌بینند.

- هرگز او را در مورد این که چه کشیده و منظورش چه بوده است مورد استنتاق قرار ندهید، گاهی می‌توانید از او بخواهید که در صورت تمایل در مورد نقاشی‌اش به شما توضیح بدهد.

- با ایجاد تنوع در وسایل و روش کشیدن نقاشی، هیجان و علاقه

کودکان را به برون ریزی عاطفی و هیجانی خود، چند برابر کنید. مانند رسم شکل موردنظر با تکه‌ای چوب بر روی ماسه‌ها، روی گل‌رس، روی سنگ‌هایی با شکل و رنگ‌های گوناگون، روی برف‌ها و یا بخار موجود بر شیشه‌های پنجره در فصل زمستان.

- ترتیب دادن مسابقه با کودک خود برای تفکر روی پدیده‌های اطراف و تشبیه آن‌ها به موجودات زنده یا بی‌جان پیرامون. مانند تمرکز بر شکل ابرها، تنه‌ی درختان، برش‌های نان یا کیک، اثر آب یا رنگ بر روی اجسام و... این کار در تقویت قوه‌ی تفکر کودک و مشابهت سازی بین اشیاءِ و تمرکز او بسیار مفید خواهد بود.

مطالعه کودکان

- دیدنی‌ها نخستین کتاب گسترده‌ی کودکانند. سپس تصویر موجود در صفحات کتاب و آنگاه زبان کتاب با بیانی ساده که خود راهنمای ارتباط کودک با محیط می‌شود.
- انتخاب کتاب مناسب برای کودکان در سال‌های کودکی که خود توانایی تشخیص کتاب خوب از بد را ندارند، کاری است دقیق و دشوار.
- در انتخاب کتاب برای کودک، والدین پیش از آنکه نیاز خود و پسند جامعه را مدنظر قرار دهند، شایسته است که از نیازهای کودکان،

آگاه باشند و کتاب‌های متناسب با دنیای کودکان و خواسته‌های آنان را مورد توجه قرار دهند.

- کودک آنچه را بدان رغبت و شوق فهمیدن دارد، واقعاً یاد می‌گیرد و جزءِ وجودی خود می‌کند. تنها این نوع آموخته‌هاست که در رشد ذهنی و عاطفی او موثر واقع می‌شود.

- کتاب خواندن را برای کودک از وقتی بسیار کوچک است، آغاز کنید. کودکان دوست دارند با آهنگ کلمات بازی کنند. آن‌ها تکرار صدا را دوست دارند. برای بچه‌های خیلی کوچک کتاب را با صدای بلند بخوانید.

- فراموش نکنید که معلم در کلاس اول خیلی کم می‌تواند به بچه‌ای که در پنج سال اول زندگی‌اش، با او برای یادگیری زبان زیاد کار نشده است، کمک نماید و اثرات ناشی از این کار نکردن را جبران نماید.

- علاقه به کتاب را شما به طور غیرمستقیم هنگامی که برای کودک هشت یا نُه ماهه‌تان، اشعار کودکانه خوانده و آهنگ‌ها و بازی‌های کودکانه اجرا می‌کنید، آغاز نموده‌اید. و کودک با در آوردن صداهایی از خودش پاسخگویی به شما را تجربه می‌کند.

- اگر شما بخواهید خواندن را با لیست کردن کلمات به کودک یاد بدهید، او علاقه‌ای نشان نخواهد داد، اما وقتی با او بازی می‌کنید بسیار بهتر و اساسی‌تر او را برای خواندن آماده خواهید کرد.

- بچه‌هایی که کتابخوان‌های خوبی می‌شوند معمولا آن‌هایی هستند که خوب صحبت می‌کنند. از نخستین روزهای زندگی کودک به او صحبت کردن و فکر کردن را بیاموزید.

- بسیار مطلوب خواهد بود اگر هر روز برنامه‌ی منظمی برای

خواندن کتاب با کودک داشته باشید. معمولاً این وقت به ساعات قبل از خواب اختصاص می‌یابد.

- کودک به ساعت مطالعه عادت نموده و مثل ساعاتی که به دنبال ناهار و شام می‌گردد، در آن ساعت بخصوص نیز به دنبال مطالعه است.

- اجازه دهید که کودک درباره‌ی شعر یا داستانی که برایش خوانده‌اید، سوال نماید. ممکن است کودک نه بلافاصله بلکه بعد از چند بار خواندن داستان، عکس‌العمل نشان دهد، ولی بعد از بروز عکس‌العمل تا مدت‌ها آن داستان را دوست دارد.

- هنگام خواندن کتاب، کودک را جایی بنشانید که تصاویر کتاب را ببیند و در نگهداشتن کتاب کمک کند. در فاصله‌ی خواندن کتاب مکث کنید تا او به چیزهای خاصی در عکس‌ها توجه کند. و گاهی او را تشویق به دقت کردن در تصاویر بنمایید.

- معمولا کتاب‌هایی که دارای کار هنری و نقاشی‌های ساده و رنگ‌های روشن هستند برای بچه‌های در سنین پایین مثلا سه سالگی، مناسب می‌باشند.

- کودک در سن چهار سالگی، ممکن است دایماً حرف بزند. او با هر کس حتی سگ و گربه حرف می‌زند. با خودش حرف می‌زند. و غالباً آنقدر سؤالات خود را تکرار می‌کند که بزرگسالان را عصبانی می‌کند. و کلمه‌ی ثابت «چرا» وسیله‌ای برای حرف زدن دایمی اوست. بهتر است والدین بدانند که حرف زدن تاثیر بسیار زیادی در رشد هوشی کودک دارد. پس به اهمیت نقش خود در گوش دادن به کودک، توجه داشته باشید.

- شما خودتان را به سطح کودک آورده و از او سوالاتی ساده درباره‌ی چیزهایی که دیده و کارهایی که می‌کند، بپرسید.

- اگر کودک فقط به دیدن عادت کند و به گوش کردن بی‌توجه باشد در مطالعه عقب خواهد افتاد.

- وقتی بچه از شما می‌پرسد چطور باید بخواند و بنویسد، بدین معناست که او به یادگیری علاقه‌مند شده است. اما اگر شما او را مجبور به نوشتن حروف یعنی چیزهایی که نمی‌فهمد و نمی‌تواند به آن‌ها توجه کند، بکنید، علاقه‌ی او را ضایع کرده‌اید و در واقع مانعی در راه خواندن و نوشتن او شده‌اید.

- عکس‌العمل شما در مورد کنجکاوی کودک چهار و پنج ساله‌تان در آینده‌ی زندگی او تأثیر خواهد کرد. اگر شما به سؤالات او بی‌اعتنایی کنید او نتیجه می‌گیرد که پرسیدن بد است و جستجوی خود را ادامه نخواهد داد. پس با برخورد صحیح، کنجکاوی را در کودک خود تشویق کنید.

- برای افزایش کنجکاوی در کودک به طور مثال می‌توانید برای او یک پرنده بخرید، در خانه گلکاری کنید، بازدیدهای محلی از بازار و اداره پُست و کارگاه‌های کوچک داشته باشید و یا او را به مسافرت‌های کوتاه ببرید، به او مجلات بزرگسالان یا آلبوم‌های عکس خانوادگی را خصوصاً اگر آلبوم مخصوص عکس‌های خودش باشد را، نشان دهید. و یا با او درباره‌ی مسائل مختلف صحبت کنید.

- بچه‌ها دوست دارند کتاب‌هایی برای خودشان داشته باشند، به او جایی برای کتاب‌هایش بدهید، او مغرورانه دوست دارد که بر تعداد آن‌ها اضافه کند و کتاب‌هایی که به عنوان هدیه می‌گیرد، استقبال

خواهد کرد. این کار فرصتی است برای آموزش نظم و دقت در نگهداری از کتاب و پی بردن به ارزش آن‌ها می‌باشد.

- کتاب را برای بچه‌های چهار و پنج ساله بلند بخوانید. اگر بچه با این ترتیب خواندن و مطالعه را با والدینش آغاز کند، با این احساس بزرگ خواهد شد که خواندن کتاب‌ها و مجلات چیزی حیاتی و لازم است.

- رفتن به کتابخانه و دیدن کتاب‌ها، برای کودک تجربه‌ی بسیار خوبی است. بگذارید بچه خودش کتاب‌ها را ببیند و لمس کند. بعد بگذارید او تقاضای خرید کتاب کند.

- وقتی بچه مزه‌ی مطالعه را بچشد دیگر مطالعه برای او جزئی از زندگی می‌شود.

رایانه

خواسته یا ناخواسته باید پذیرفت که بازی‌های رایانه‌ای همانند بسیاری دیگر از پدیده‌های عصر فناوری اطلاعات به زندگی ما و فرزندان ما راه یافته است. اگر بخواهیم آن‌ها را نادیده بگیریم وفرزندانمان را از این بازی‌ها محروم نماییم، حرص و ولع آنان برای دسترسی به این بازی‌ها بیشتر می‌شود. اگر در خانه نتوانند بازی کنند، به منزل دوستان خود رفته و اگر آنجا نیز نتوانند به کافی‌نت‌ها ومکان‌هایی که می‌توانند با رایانه بازی کنند، سر می‌زنند. چنانچه آن‌ها را به حال خود رها کنیم، خطرات روحی و روانی و جسمی آنان را تهدید می‌کند.لذا

نیاز به برنامه ریزی صحیح و ارتقاءِ سطح فرهنگ استفاده ازرایانه در این راستا بسیار ضروری می‌نماید. رایانه‌ها هم‌چون دیگر ساخته‌های دست بشر، دو روی سکه دارند که یک روی آن، بهره‌گیری درست و مفید برای سرعت بخشی، دقت در کارها و کمک به پیشرفت امور است و روی دیگر آن، استفاده‌های نادرست و نابجا است که گاه، آسیب‌های فراوان را در پی دارد.

در دنیای رایانه، آن‌چه بیشتر نوجوانان را شیفته خود می‌کند، همان چیزی است که به آن، «بازی‌های رایانه‌ای» می‌گویند.

این بازی‌ها، جذبه سحرآمیزی دارند و چون نوجوان، خود، اجرا کننده و در بطن بازی است و همراه با دیگر شخصیت‌های بازی، درگیر حوادث و ماجراهایی می‌شود که طراح بازی برای او تدارک دیده، جذاب است.

این بازی‌ها، با بهره‌گیری از تصاویر پرتحرک و صداهای مهیج، دنیایی از هیجان را به این انسان‌های تشنه جنب و جوش ارزانی می‌کند و همین جذبه و کشش زیاد است که روح و جسم آنان را برده‌وار، مطیع خود می‌سازد و به دنیایی از تخیلات می‌برد که خود را محور و قهرمان اصلی ماجرا می‌پندارند.

این بازی‌ها با ترفندهای گوناگون چنان تأثیری بر فکر و اعصاب فرد می‌گذارند که در واقع خود او نیز جزئی از این مجموعهٔ ماشینی می‌شود.

محاسن بازی‌های رایانه‌ای

ـ فرایند یادگیری را آسان و توجه نوجوان را جلب می‌کند.

ـ با رایانه، فراگیر هرچند بار که بخواهد، می‌تواند موضوعی را ببیند، بخواند و مرور کند.

ـ برنامه‌های بسیار متنوعی ساخته شده که به نوجوان امکان می‌دهد تصاویر یا داستان‌هایی را خلق کند و یا این‌که امکاناتی را ارائه می‌دهند که نوجوانان را به تاریخ، جغرافیا و... علاقمند می‌کنند.

ـ برخی از برنامه‌های آموزشی، به نوجوانان کمک می‌کند تا بسیاری از مهارت‌های زندگی را با خود تمرین کنند.

ـ بیشتر برنامه‌های رایانه‌ای در وقت و هزینه، صرفه‌جویی‌های بسیاری به همراه دارند.

ـ به نظر برخی از پزشکان، بازی‌های رایانه‌ای به نوجوانان می‌آموزد که زودتر سلامت خود را بازیابند و به داروهای مسکن، کمتر نیاز پیدا کنند.

ـ بازی‌های رایانه‌ای هم‌چنین به کودکان و نوجوانان مبتلا به بیماریی‌هایی چون «فلج مغزی» یا «نارسایی در تشخیص واژه‌ها» کمک می‌کند.

ـ به عقیده یک دکتر روان‌شناس، بازی‌های رایانه‌ای، نوجوانان را وارد دنیایی می‌کند که کنترلش در دست آن‌هاست و به همین دلیل، آنان از این بازی‌ها لذت فراوانی می‌برند.

ـ بازی‌های رایانه‌ای، به برخی هماهنگی‌ها میان چشم و دست و پرورش عضله‌ها کمک می‌کند.

ـ ابزاری کمک آموزشی برای معلولان و پرکردن اوقات فراغت آنان.

زیان‌های بازی‌های رایانه‌ای

الف) آسیب‌های جسمانی

بازی‌های رایانه‌ای پر تحرک منجر به بروز بیماری‌های استخوانی و عصبی در ناحیه‌ی دست‌ها و بازوها می‌شود ویکی از دلایل شب ادراری کودکان، انجام بازی‌های ترسناک رایانه‌ای است.

- مشکلات بینایی، صدمات اسکلتی، بیماری پوستی، ایجاد تهوع و سرگیجه و هیجانات شدید عصبی و فشار روحی زیاد، اختلال در کار دستگاه گوارش و تهدید سلامت روانی کودک نیز از عواقب مضربازی‌های رایانه‌ای است.

۱.تقویت حس پرخاشگری: مهمترین ویژگی بازی‌های رایانه‌ای، حالت

زیان‌های بازی‌های رایانه‌ای

ب) آسیب‌های روانی تربیتی

جنگی بیشتر آن‌هاست و این‌که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی بازی، با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگند و خشونت را تمرین کند. استمرار چنین بازی‌هایی، نوجوان را پرخاشگر و ستیزه‌جو می‌سازد و تلاش می‌کند خواست‌هایش را با زور و تهاجم به دست آورد.

۲. انزوا طلبی: درگیر بودن دایم کودکان با بازی‌های رایانه‌ای به انزوا و درون‌گرایی آن‌ها کمک نموده و آن‌ها دربرقراری ارتباط اجتماعی پویا با دیگران ناتوان خواهد کرد. روحیه انزواطلبی باعث می‌شود که نوجوان از گروه هم‌سالان خود جدا شود که این خود زمینه‌ساز ناهنجاری‌های دیگر است.

۳. تنبل شدن ذهن: این بازی‌ها، به دلیل این‌که بیشتر، کودک و نوجوان

با ساخته‌ها و برنامه‌های دیگران روبه‌روست و کمتر قدرت دخالت و تصرف در آن‌ها را می‌یابد، حالت انفعال گرفته و اعتماد به نفس او در برابر ساخته‌ها و پیشرفت دیگران، متزلزل می‌شود. برخلاف تصور برخی خانواده‌ها، فرد در بازی‌های رایانه‌ای، مداخله فکری همیشگی ندارد. بلکه این بازی‌ها سلول‌های مغزی را فریب می‌دهند. از نظر حرکتی نیز این بازی‌ها تنها چند انگشت کودک را حرکت می‌دهند. و نتیجه گسترش اینگونه بازی‌ها تحویل انسان‌هایی سرخورده، افسرده، غیرمتحرک و غیرسازنده به جامعه خواهدبود، انسان‌هایی با خوداتکایی بسیار کم وبدون ابتکار عمل. در حالی که جامعه نیازمند انسان‌هایی خلاق، مبتکر و متفکراست.

۴. پیامد منفی در روابط خانوادگی: در دوره کنونی با زندگی‌هایی که به سوی ماشینی شدن پیش می‌روند، روابط عاطفی خانواده‌ها رنگ باخته و ساعات در کنار هم بودن خانواده بسیار کم رنگ شده است. در این میان علاوه بر تلویزیون که حواس افراد را به خود جلب می‌کند، جعبه جادویی دیگری با جاذبه سحرآمیزتری به نام رایانه نیز به زندگی ماشینی ما وارد شده و دشواری‌ها را دو چندان کرده است. و اشتغال بیش از حد و علاقمندی بچه‌ها به بازی رایانه‌ای، آنان را از تفریحات سالم و شاد، محروم و دور نموده است.

۵. افت اخلاقی: اشاعه فرهنگ برهنگی و ترویج سکس، از آفت‌های بازی‌های رایانه‌ای و از مهمترین محرکه‌هایی است که در طراحی جدیدترین و جذاب‌ترین بازی‌ها استفاده شده به طور آگاهانه و هدفمند توسط سازمان‌های ویژه‌ای به منظور مسموم کردن ذهن و روان کودکان استفاده شده است.

۶. افت تحصیلی: نوجوانان به دلیل جاذبه‌ی بازی‌های رایانه‌ای، ساعت‌ها از وقت مفید همراه با ا نرژی روانی و عصبی خود را رو به روی مانیتور گذرانده و با چشمان و ذهنی خسته به بستر می‌روند وگاه، صبح زودتر از وقت معمولی بیدار می‌شوند تا پیش از مدرسه نیز اندکی بازی کنند. بی‌تردید، این علاقه آن‌ها را از اهداف تحصیلی شان دور خواهد کرد ومنجر به افت تحصیلی خواهد شد.

۷. زمینه‌ساز از خود بیگانگی: دنیای مجازی ولی نزدیک به واقعیتی که در بازی‌های رایانه‌ای به تصویر کشیده می‌شود، آنقدر مسحور کننده و جذاب است که مخاطب کودک و نوجوان در معرض تأثیر تمام باورهایی قرار می‌گیرد که از سوی طراحان این بازی‌ها به او القا می‌شود. فرد، دچار از خودبیگانگی شده و مانند آن‌ها می‌اندیشد. برای نوجوانی که در حال بازی است فرقی نمی‌کند که دشمن کیست دشمن همان است که بازی می‌گوید. و کودک از اندیشیدن به حقایق هویت خویش و جوانب فرهنگ ملی و عقیدتی و... کشورخویش باز می‌ماند.

رهنمودها

- چنانچه قرار است از بازی‌های رایانه‌ای بهره بگیرید، بهتر است بازی‌های تصویری خلاق که باید به وسیله آن‌ها، معماهایی را حل کرد، بیش از بازی‌های دیگر مورد توجه قرار گیرد.
- بازی‌های دسته‌جمعی، کمتر مسئله‌ساز است، این بازی‌ها، زمانی بیشتر ویرانگر است که ما را به تنهایی برای ساعت‌های طولانی، مسحور خود کند.

- ضروری است که همیشه بین دو نوبت بازی استراحت کنیم.
- صفحه نمایشگر رایانه، اندکی پایین‌تر از چشم‌ها قرار داده شود تا چشم‌ها مسلط به صفحه رایانه باشد. روشنایی اتاق به نحوی تنظیم شود که بازتابش و زنندگی نور به حداقل برسد.
- آسیب‌های رایانه و آفت‌های آن را هیچ وقت فراموش نکنیم.
ویرانگرترین بازی‌های تصویری، بازی‌هایی هستند که تصویرهای آن‌ها به طور مکرر بر صفحه ظاهر می‌شوند و ما باید به تمام تصویرهایی که از برابر چشم ما می‌گذرند شلیک کنیم، توصیه می‌شود کمتر به سراغ اینگونه بازی‌ها برویم. (موحد، احمد، ۱۳۸۷)
- به فرزندان خود بیاموزیم که از رایانه نیز مانند دیگر وسایل زندگی باید در حد تعادل و معین استفاده کنند. تا به مرور زمان به نظم استفاده از رایانه عادت کنند. به طور مثال با خودمان عهد ببندیم که تنها در روزهای تعطیلی مجاز به بهره‌گیری از این بازی‌ها باشیم.
- در نهایت همانگونه که برای ایجاد و گسترش فرهنگ مطالعه در کودکان، تلاش و برنامه‌ریزی و آگاهی والدین نقش اصلی را ایفا می‌نماید. برای ایجاد فرهنگ استفاده از رسانه‌های نو توسط کودکان در عصر فناوری نیز بایستی آگاهی و برنامه‌ریزی و تلاشی مبتنی بر درایت از سوی والدین اعمال شود و فقط تهیه‌ی وسیله و استقرار آن در محل زندگی و یا آموزش کودک، قدم نخست در این رابطه است.
- شایسته است که هم در جامعه و هم در خانواده، به استفاده کودک و نوجوان از این وسیله و بازی‌های رایانه‌ای سمت و سو داده و آن‌ها را به محملی برای پیشرفت و خلاقیت آنان تبدیل کنیم و از تاثیرات مخرب آن‌ها بکاهیم.

کودک و بهداشت روانی

کودکان پنجاه درصد از جمعیت دنیا را تشکیل می‌دهند. ارائه مؤثر آموزش بهداشت به کودکان، دینی است که هم اکنون بر گردن ماست. هنوز بسیاری از مردم بر این باورند که مفهوم بهداشت همان تعریف سنتی و متداول آن، یعنی رعایت پاکیزگی و پیشگیری از بیماری‌ها است. اما یادآور می‌گردد که مفهوم سلامت، به مراتب فراتر از حفظ سلامت و فقدان بیماری است. این مفهوم شامل سلامت جسمی یعنی احساس خوب بودن و تندرستی، سلامت روانی و عاطفی است. ما باید بانشاط و متعادل باشیم و بتوانیم از جسم و فکر خود به طور موثر و کار آمد استفاده کنیم. هم چنین مفهوم سلامت در برگیرنده سلامت اجتماعی و فردی نیز می‌باشد. زندگی اجتماعی همراه با مشارکت دختران و پسران با برخورداری از حقوق و فرصت‌های مساوی برای آن‌ها و هم چنین حفظ محیط زیست و احترام و تلاش برای سلامت آن. (هاوز، هیوز، ۱۳۸۰) زیرا اگر محیط زیست تخریب گردد یا آلوده شود، غذایی که می‌خوریم و آبی که می‌نوشیم و هوایی که تنفس می‌کنیم؛ در معرض خطر قرار می‌گیرد و سلامت ما آسیب می‌بیند. کودک سالم در مدرسه بهتر عمل می‌کند. کودکی که سالم و سرحال نیست نمی‌تواند به طور کامل توجه خود را به درس معطوف دارد و از فعالیت‌های کلاسی عقب می‌افتد. هم چنین کودکان ترسو یا ناراحت

نمی‌توانند افکارشان را روی مطالعات خود متمرکز کنند.

دانش‌آموزان بخشی از خانواده اند، آن‌ها اغلب توانایی انتقال پیام‌ها و عادات بهداشتی را از خانه به مدرسه دارند. هم چنین قدرت تأثیر گذاری بر خواهر و برادر کوچکتر از خویش را از طریق گفتگو و بازی دارند. کودکان یا دانش‌آموزان امروز، پدران و مادران فردا هستند. اگر نگرش‌های بهداشتی مناسب در آن‌ها توسعه یابد، آن‌ها را به نسل بعدی منتقل می‌کنند. کودکانی که امروز مشاهده نمودن، گوش فرادادن، برقراری ارتباط و تصمیم‌گیری درباره سلامت خود و دیگران را آموخته‌اند، نه تنها والدین خوب بلکه اعضای مفید و کارآمدی برای جامعه خواهند شد. آرزوی هر پدر و مادری برخورداری از فرزندانی سالم و پیشرفته از هر نظر می‌باشد. علاوه بر توجه والدین به تهیه‌ی نیازهای فیزیکی چون خوراک و پوشاک و امکانات رفاهی برای فرزندان، توجه دائمی به فراهم نمودن شرایط برای ایجاد روان آراسته و آرام در کودکان نیز ضروری به نظر می‌رسد.

از آنجا که نشانه‌ی برجسته‌ی انسان بودن، تفکر و اندیشه است، پس هموار نمودن راه‌های درست اندیشیدن و به تبع آن پیشرفت انسان در زمینه‌های بیکران روحی و روانی از جمله تعادل و سلامت روانی، اراده‌ی قوی، انگیزه زندگی، حس نوع دوستی و برخورداری از اخلاق نیکو و گشاده‌رویی و مثبت اندیشی، بایستی مد نظر قرار بگیرد.

کسب بهداشت روانی نیازمند محیط سالم از نظر روانی است. یعنی اگر درون انسان فاقد اضطراب و دلهره و ناامنی باشد، شرایط برای رشد قوای متعدد موجود در ذات او آماده می‌شود. اندیشمندان شوخ‌طبعی را اصل دوم رسیدن به ارتباط موفق دانسته و استفاده

آگاهانه از الفاظ و عبارات لطیف را راهکاری مؤثر برای مقابله با تنش و استرس معرفی می‌کنند.
قابلیت نگریستن با نگاهی طنز به دنیای اطراف از نخستین سال‌های تولد در کودکان وجود دارد و به عقیده متخصصان، پرورش آن از سوی افراد خانواده و محیط‌های آموزشی امکان‌پذیر خواهد بود.
شوخ‌طبعی را یکی از ویژگی‌های مهم و شیوه‌ای ارزشمند در رشد کودک و ارتقای تعاملات مثبت اجتماعی او معرفی گردیده و خندیدن به مسائل به ظاهر بی‌اهمیت و ساختن داستان‌های خنده‌دار، از موضوعات مختلف و مباحثی که اغلب افراد آن‌ها را جدی می‌گیرند، از خصایص بارز کودکان محسوب می‌شود و کودکان از این طریق به کشف حقیقت و واقعیت‌های زندگی می‌پردازند. تحقیقات بیانگر آن است که کودکان شوخ‌طبع در مقایسه با همسالان خود از زندگی شادتری برخوردار بوده، عزت نفس بیشتری دارند و به کنترل درآوردن اوضاع از ویژگی‌های متداول این افراد محسوب می‌شود.
در خانواده‌هایی که پرورش مهارت شوخ‌طبعی از اصول تربیتی والدین محسوب می‌شود، کودکان قادر به انتقال احساسات و عواطف خود به دیگران بوده و روابط اجتماعی قوی‌تری دارند. این کودکان سریع‌تر از افراد دیگر، مهارت‌ها را آموخته و خود را با شرایط جدید و غیرقابل پیش‌بینی سازگار می‌کنند. (روزنامه ایران، ۱۳۸۸)
والدین باید برای پرورش بهداشت روانی در فرزندان، ابتدا خود از بهداشت روانی بهره‌مند شوند. تا در تربیت فرزندان خود با ایجاد فضایی مساعد، سرشار از آرامش و خالی از تناقض در رفتار و گفتار پدر و مادر، با آگاهی عمل نموده و شخصیت آن‌ها را بر ستون‌های

پایداری از توانمندی و سلامت برای مقابله با ناامنی‌ها و آلودگی‌های محیطی بنیان نهند. به کودک خود دریافتن معنای درست از زندگی، و تجربه نمودن حس ارزشمندی و مفید بودن کمک نموده و او را نسبت به دارایی عظیم انسان‌های متعادل یعنی اعتماد به خود، پشتکار و عزت نفس آگاه گردانند و اشتیاق پیشرفت و شهامت ابراز وجود و حضور در کنار دیگران را در آن‌ها، گسترش و تداوم بخشند. تا در هجوم فرهنگ‌های دور و ورود ناگزیر رفتارها و ارزش‌های نابهنجار و بیگانه، با بهره‌جویی از موجودیت روشن، هویت اصیل و هنجارهای ملی خویش به دفاع از «خود» واقعی‌شان بر آمده و در بازار آشفته‌ی معانی و گرداب ضعف شخصیتی به پیروی کورکورانه از ضد ارزش‌ها و... گرفتار نشوند. توجه به تأمین بهداشت روانی در کودکان، آویختن چراغی است پرنور در روان آن‌ها برای حفظ اطمینان و اعتماد به خود و اندیشه‌های زیبا و احساس پاکشان در راه رشد و دستیابی به آرزوهای پیش روی. هرچند تهدیدها، تنش‌ها، آلودگی‌ها و ناامنی‌های احتمالی از جانب محیط پیرامون و انسان‌های نامتعادل، سلامت آن‌ها را نشانه گرفته باشد.

نکات مهم رفتاری والدین

انتقال ارزش‌های اخلاقی

به نظر می‌آید در جامعه‌ی کنونی ما، ارزش‌های شایسته‌ی اخلاقی رو به رنگ باختن و افول و نابودی است.
روند کسب ارزش‌های اخلاقی توسط فرزندان ما دستخوش تزلزل و کاهش چشمگیری در جوامع کنونی جهان گردیده و احساس نگران کننده‌ای را در والدین ایجاد کرده است. والدین خواهان شکل‌گیری مسئولیت در قبال ارزش‌های مثبت اخلاقی در فرزندان خود هستند و با توجه به انتظارات جدید مبتنی بر تغییردر فضای جوامع مختلف با این سوال رو به رو می‌شوند که: « چگونه این ارزش‌ها را به آن‌ها بیاموزیم؟»
بارها شاهد بوده و هستیم که دیگر آنچه که در کودکی از سوی والدین به عنوان ارزش اخلاقی و معنوی به ما ارائه می‌شد و به راحتی می‌پذیرفتیم، امروزه کودکان ما از پذیرش بسیاری از آن‌ها سر باز می‌زنند. درخواست‌ها و تهدیدات ما والدین شاید در کوتاه مدت نتیجه بخش باشد، اما این خواسته‌ها و تهدیدات، در قالب ذهنی و فکری فرزندان ما نمی‌گنجد.به نحوی که فرزندان ما متقاعد نمی‌شوند که حق با ما والدین است.
درحقیقت تربیت، درمعنا و مفهوم واقعی خود، انتقال ارزش‌ها از والدین به فرزندان است.

- ما می‌خواهیم فرزندان‌مان امین و درستکار باشند، به دیگران احترام بگذارند، ارزش کار سخت و زحمت زیاد را بدانند، و به همان اندازه که ارزش‌های اخلاقی و معنوی زندگی برای ما مهم بوده و هست، برای آن‌ها نیز مهم و ارزشمند باشد.
- امروزه دیگر استفاده از سخنرانی و نصیحت در کودکان بازدهی زیادی ندارد و برتری برای کسب موفقیت، اساساً روش‌های دیگری را می‌طلبد اما باید امیدوار بود که هنوز امکان انتقال ارزش‌ها از جانب ما به فرزندان‌مان (با صرف کمی تلاش و اندیشه از جانب ما) میسر است.

ارزش‌ها به دو روش از بزرگترها به کودکان انتقال می‌یابد:

- از طریق دیدن رفتارآن‌ها وتجربه کردن در حین ارتباط و برخورد در عمل با بزرگترها. هنگامی که آن‌ها می‌بینند، ما افرادی امین و درستکار هستیم، آن‌ها نیز امانت و درستی را یاد می‌گیرند.زمانی که با آن‌ها با عشق و احترام حرف می‌زنیم، آن‌ها نیز یاد می‌گیرند که به همین شیوه با دیگران صحبت کنند.
- هنگامی که با دیگران صحبت می‌کنیم، بچه‌ها جذب حرف‌هایی می‌شوند، که از ما می‌شنوند و چه خوب است حرف‌هایی که آن‌ها جذبش می‌شوند صحبت‌های نیک و پسندیده باشد. اما این نکته را نیز مدنظر داشته باشید، آن‌ها جذب سخنان بد و ناپسند ما هم می‌شوند.
- ما می‌توانیم با به کارگیری «روش ارزش استراق سمع» به روند تأثیرگذاری و الگودهی مثبت خود به طور غیرمستقیم سرعت بخشیم.به این صورت که، مادر و پدر در مورد ارزش‌های اخلاقی مدنظر خود با یکدیگر گفتگو می‌کنند، اما به نحوی که بچه‌ها بشنوند.

به طور مثال، برگرداندن پول اضافی هنگام خرید توسط مادر به فروشنده و صحبت از ارزش امانت‌داری و آرامش وجدان یا خارج شدن از جمع همکارانی که در وقت استراحت خود اقدام به بازگویی داستان‌های زشت و غیراخلاقی و یا بدگویی از دیگران می‌نمایند برای حفظ آرامش فکری خود و یا انجام کارهای باقی مانده‌ی همکاری که کسالت داشت و لذت بردن از کمک به دیگری.

- اعمال و سخنان غیراخلاقی ما نیز، به آن‌ها صدمه و آسیب وارد می‌کند. هرگز به تمسخرو گوشه کنایه زدن به اطرافیان و همکاران و مافوق‌های خود در محلی که کودکان حضور دارند، نپردازید و یا به ابراز نظرهای دور از منطق و حقیقت پیرامون مسائل زندگی و یا گول زدن بچه‌ها در حین بازی و دور زدن قوانین برای گرفتن امتیازی بیشتر برای خود و... زیرا کودکان آینه‌ی تمام نمای نگرش‌ها و رفتارهای ما هستند و تمامی نصایح و سخنان پندآمیز ما به بچه‌ها، هیچگونه تأثیر مثبت و بسزایی در آن‌ها نخواهد داشت.

- روش دیگری که برای تأثیرگذاری بر ارزش‌های فرزندان‌مان مورد استفاده قرار می‌گیرد، نحوه‌ی برخورد ما با آن‌هاست.یک قانون طلایی در این جا کاربرد دارد:***کودکان همانگونه با دیگران رفتار می‌کنند، که والدین شان با آن‌ها.*** رفتار توأم با احترام ما، با فرزندان‌مان به آن‌ها می‌آموزد که اینگونه با دیگران برخورد نمایند.مؤدب و خوش برخورد بودن با بچه‌ها، آن‌ها را وا می‌دارد، تا خود نیز با دوستان و معلمان خود مؤدب و خوش برخورد باشند.

- کودکان ذهنیاتی خاص خود را دارند.آن‌ها می‌خواهند استقلال خود را اعمال کنند، و به طرز تفکر خود جامه‌ی عمل بپوشانند.آن‌ها

مسائلی را که به ایشان تحمیل می‌شود، رد می‌کنند و پس می‌زنند.در عوض مسائلی را می‌پذیرند که خود شخصاً آن را باور دارند. حال اگر ما والدین بخواهیم ارزش‌های خود را به آن‌ها منتقل کنیم، باید این ارزش‌ها را به گونه‌ای ارائه دهیم که کودکان توانایی پذیرش آن را داشته باشند و این کار میسر نیست جز با کارها و رفتار و سخنان ما.

- کودکان از آنچه که می‌بینند و می‌شنوند کسب ارزش می‌کنند و همچنین از شنیدنی‌های تصادفی (استراق سمع). آن‌ها هرگز آنچه را که ما سعی داریم تا به زور و با ایراد سخنرانی به آن‌ها بقبولانیم نمی‌پذیرند.

قاطع و جدی بودن

- هرگز قاطع بودن را با خشونت و سخت‌گیری یکی ندانید. منظور از قاطع و جدی بودن این است که، همواره میان شما و فرزندتان باید اصولی حاکم باشد و رعایت شود. برای مثال حقوق، تکالیف و انتظارهای والدین نسبت به فرزند و فرزند نسبت به والدین دو جانبه و متقابل است و هر کدام از طرفین ملزم به رعایت آن‌ها در عمل هستند.

- کودک باید بداند که از آزادی بی‌قید و شرط برخوردار نیست و در مواردی که پدر و مادر مشخص کرده‌اند اگر رعایت نکند، منع خواهد شد و پدر و مادر تسلیم گریه‌های او نشده و با او برخورد قاطع و

جدی خواهند داشت. گاهی با قهر کوتاه مدت و چهره در هم کشیدن می‌توان به کودک یاد داد که از رفتار او راضی نیستید.

- وقتی بچه‌ها بتوانند خواسته‌های خود را ا براز کنند و در ضمن از خواسته‌های پدر و مادر خود با اطلاع باشند خود به خود تن به همکاری می‌دهند و مطابق میل و خواسته پدر و مادرشان ظاهر می‌شوند.

- قبل از فرمان دادن باید خواهش کنیم. باید از کودک خود بخواهید خواسته شما را برآورده سازد. اگر او در برابر این درخواست شما مقاومت کرد، قدم بعدی گوش فرا دادن و توجه کردن است.اگر گوش دادن کافی نبود، نوبت به دادن پاداش می‌رسد. اگر پیشنهاد پاداش مؤثر واقع نمی‌شود، لازم است که پدر و مادر به فرزندانشان امر کنند، درست همانطور که یک ژنرال به سربازانش دستور می‌دهد.

- دستور دادن بدین معناست که صریحا خواسته خود را با کودک در میان می‌گذارید و انتظارتان را به او منتقل می‌سازید.

- استفاده از احساسات، دلیل‌آوردن، توضیح‌دادن، مشاجره‌کردن، سرزنش یا تهدید نمودن از اختیار و اقتدار شما می‌کاهد.

- از احساسات برای فرمان دادن استفاده نکنید.

- شما هم می‌توانید اشتباه کنید. توجه داشته باشید که مجبور نیستید کاملا بی‌عیب و نقص باشید.

- فریاد کشیدن مؤثر نیست. وقتی فریاد می‌کشیم نشانه آن است که کسی حرف‌های ما را گوش نمی‌دهد، بنابراین صدایمان را بلند می‌کنیم. وقتی فریاد می‌کشید بچه‌ها گیرنده‌های خود را بر روی شما می‌بندند. یک عذر واهی ساده بعدا تفاوت بزرگی را ایجاد می‌کند. می‌توانید به فرزندانتان بگویید: «از اینکه بر سرت فریاد کشیدم

معذرت می‌خواهم.نباید این کاررا می‌کردم».

- از فرمان‌های مثبت استفاده کنید.

- نتیجه استفاده از تربیت مثبت این است که فرزندانتان در آینده همکاری بیشتری نشان می‌دهند.

- و در سایر روش‌های تربیتی مقاومت ناسالم بیشتر می‌شود و میل به سرکشی در بچه‌ها و نوجوان‌ها افزایش می‌یابد.

- اگر فرمان بدهید و همزمان با آن از احساسات، منطق، دلیل، منازعه یا تهدید استفاده کنید موقعیت خود را تضعیف می‌کنید و شرایطی فراهم می‌سازید تا بچه‌ها مقاومت بیشتری بروز دهند.

- تشکر از کودکان را گاه همکاری با والدین و درک انتظارات آن‌ها فراموش نکنیم.

- چنانچه موفق به برقراری رابطه‌ای دوستانه، شفاف، مبتنی بر احترام و اطمینان و درک نسبی متقابل با فرزند خود شوید، او نیز همواره کمترین شک و تردید را در جدی شمردن انتظارها و درخواست‌هایتان به ذهن کوچک خود راه خواهد داد.

محبت کردن

- بدیهی است که روش و میزان محبت باید با سن و ویژگی‌های فرد تناسب داشته باشد.
- اگر کودک در دوران رشد به قدر کافی دوست داشته شود، می‌آموزد که خود و دیگران را دوست بدارد و زندگی در نگاه او بسیار زیباتر می‌شود.
- مانند هر امری دیگر نباید در محبت ورزیدن افراط و تفریط نمود.
- محبت کردن باید بدون قید و شرط باشد تا در درون کودک احساس امنیت بوجود آورد. به کودک اطمینان دهید که وجود او را در همه حال دوست خواهید داشت.
- محبت کردن به معنای تسلیم شدن در مقابل خواست‌های غیر منطقی کودک و تحقق «کودک سالاری» نیست.
- با برآوردن نیاز کودکان به مهر و نوازش در سنین مختلف، آن‌ها را از لغزش در دام‌هایی با طعمه‌ی محبت و عاطفه‌ی دروغین در حال و آینده، نجات بد هیم و با عمل به این توصیه، فضای روانی و عاطفی او را برای رویش استعدادها و خلاقیت‌ها یش، همواره مستعد و زلال نگه داریم.

فرصت بیان احساسات

بزرگسالان باید دارای نگرشی آزادمنشانه و پذیرا باشند، بدین معنی که کودک و نوجوان را آنگونه که هست بپذیرند، هرچند ممکن است رفتار او مورد پذیرش آنان نباشد. باید کودک را به عنوان یک شخص مستقل احترام گذاشت و برای او به عنوان یک انسان با توانایی‌ها و رغبت‌هایش، ارج نهاد و ارزش قائل شد و او را آنگونه که هست بپذیریم، نه آنگونه که می‌خواهیم باشد. بنابراین نباید کوشش خود را صرفاً به این خاطر که کودک انسانی کوچکتر، ناآگاهتر و نارسیده‌تر است پی‌ریزی و برای حاکمیت و تسلط بر او به کار گرفت. بلکه باید حق مسلم او را برای «کودک بودن» شناخت و انرژی خویش را متوجه جهت دادن به اعمال و رفتار او در مسیر سازگاری مطلوب و پیشرفت و موفقیت نمود. به منظور گسترش روابط مطلوب، باید به کودک اجازه داد تا نظرات و تصمیمات خویش را هر گاه و در هر زمان که ممکن باشد، ابراز کند. پس در این رابطه بسیار طبیعی می‌نماید که برای کودک حق اشتباه کردن نیز قائل شده و بجز مواردی که این اشتباه برای او خطرناک است. به او اجازه داد تا نتایج حاصل از اعمال خویش را تحمل و تجربه کند. کودکان گاهی نیاز دارند تا پیرامون مسئله‌ی خاصی نظرات، احساسات و اندیشه‌های خود را بدون قید و شرط با بزرگسالان در میان بگذارند و از این راه به آرامش برسند و یا ارزیابی از کار خود را بهتر انجام دهند. لذا وظیفه‌ی بزرگسالان مسئول است که به عنوان شنونده‌ای خوب، با تحمل و اندیشه در

سخنان کودک و آنچه در درون او می‌گذرد، بدون عجله در ارزیابی و قضاوت و پند و اندرز دادن عمل کنند. آنگاه با تأمل و کاربرد منطق و تعبیر و تفسیر اطلاعات به ارائه‌ی کمک و راهنمایی دوستانه در محیطی صمیمی و بدون احساس اضطراب از جانب کودک، اقدام ورزند. کودک نیازمند آن است که با تمام وجود عشق و علاقه‌ی والدین را دریابد، هرچند که رفتار و اعمال او به طور کامل مورد تأیید آنان نباشد.

برای جلب توجه و اعتماد کودکان به حرف بزرگسالان، لازم است که همواره به پرسش‌های کودکان و نوجوانان پاسخ دهیم. نسبت به زمان و فرصت مناسب برای حرف زدن با آن‌ها آگاه باشیم و هر حرفی را در شرایط مناسب آن، بیان کنیم. برای کودک نقش کسی که همه چیز را می‌داند، بازی نکنیم. و گاهی به کودک بگوییم برای پاسخ به او باید از منابع دیگر، استفاده نموده و یا به همراه کودک به جستجوی پاسخ پرداخته و در هر صورت بپذیریم که ندانستن خود را پذیرفته و مفهوم کامل نبودن انسان را در عمل، نشان دهیم. به کودکان گاه‌گاهی فرصت مخالفت کردن داده و آن را بپذیریم. از تمسخر و استهزای کودکان و نوجوانان بپرهیزیم. گاهی به کودکان اجازه ابراز احساسات بدهیم. در مورد آنان از بکار بردن لقب‌ها و برچسب‌هایی که بار منفی دارد، تا حد امکان خودداری کنیم. کودکان و بخصوص نوجوانان را آنگونه که هستند بپذیریم. در گفتار و رفتار خویش صداقت و هماهنگی داشته باشیم.

مستقل سازی

هدف عمده تعلیم و تربیت ایجاد استقلال در کودک است. کودک باید بداند که نمی‌تواند برای همیشه از دیگری توقع کمک داشته باشد. تلاش پدر و مادر بایستی بر این باشد که از کودک وابسته‌ی دیروز، رفته رفته کودکی ساخته شود با رشته‌های بسیار اندک از وابستگی. فرصت بزرگ شدن را از کودک نگیرید. به طور مثال کودکی که خود توانایی راه رفتن را دارد در بغل گرفته! یا به کودکی که می‌خواهد به تنهایی غذا بخورد، غذا بدهید! و همه‌ی کارهای کودک را انجام دادن و بجای او فکر کردن، جز وابستگی و عدم اجازه‌ی رشد به کودک، چیزی به دنبال ندارد. به کودک باید اجازه داد تا به توانایی خود اعتماد کند و تا حدی که سلامت او تهدید نشود، خودش تجربه کند و برای حل مشکلاتش راه حل بیابد. به عبارتی بگذارید تا پریدن را تجربه و بدان عادت نماید. از همان کودکی کودکان را در کارهای خانه شرکت دهید تا ضمن ایجاد حس شادمانی و موفقیت در آن‌ها، احساس تعلق و ارزشمندی و عضو مهمی از خانواده بودن را در آن‌ها تقویت نمایید. سعی کنیم فرزند ما منطقی باشد، اصول پرورش آن چنان باشد که کودک به خوبی بتواند حرف بزند و به راحتی استدلال کند و در دفاع از حقوق خویش توانا باشد و به ناملایمات و زورگویی‌ها تن در ندهد و در عرصه حیات با هم سالان خود به بازی بپردازد تا حس تعاون و همکاری در آنان نیرو گیرد و خود را برای بازی در مقیاس بزرگتر یعنی بازی زندگی در بزرگسالی که توأم با پیشرفت و سازندگی است آماده کند.

مسئولیت‌پذیری

- وقتی کودکان از سنین خردسالی پا را فراتر می‌نهند، می‌توانید آن‌ها را برای مسئولیت‌پذیری بیشتر آماده کنید.
- اینکه مدام به بچه‌ها بگویید چه کار بکنند و چه کار نکنند، کمکی به رشد اعتماد به نفس و مسئولیت پذیری آن‌ها نمی‌کند.
- اغلب بچه‌های مسئول، معمولاً از درون خانواده‌هایی می‌آیند که والدین هرگز از کلمه‌ی مسئول استفاده نمی‌کنند.

این یک حقیقت است: ***«مسئولیت قابل آموزش نیست و در عمل باید آن را آموخت»***. در دنیا سخت‌ترین کارها، آموختن کارهایی هست که به ما گفته شده باید یاد بگیریم و انجام دهیم.

- ما باید به کودک فرصت‌هایی برای پذیرش مسئولیت بدهیم و با ارائه‌ی این فرصت‌ها، درکسب احساس مسئولیت به او کمک کنیم.
- برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک، مستلزم شناخت مسئولیت، احساس مسئولیت، پذیرش مسئولیت و شناختن انتظارات خود نسبت به کودک است.
- والدین مسئولند که از چند و چون برنامه‌ها و رفتار کودک خود آگاه باشند و با تشویق رفتارهای درست و مطلوب او را تحت کنترل قرار دهند و از دوستان او و کارهایی که انجام می‌دهد مطلع باشند. سرچشمه رفتارهای زشت و ناهنجارش را بیابند و پیوسته دانش خویش را در رابطه با روش‌های تربیتی کودکان ارتقاء دهند.
- با کودکان همواره به عنوان افرادی قادر، توانا و بی‌نظیر برخورد

نمایید. به فرزندان خود کمک کنیم تا دریابند که خود به تنهایی از عهده حل مشکلات برمی آیند.

- نقش حلال همیشگی مشکلات فرزندان را بازی نکنیم و به آن‌ها فرصت تجربه‌های موفقیت‌آمیز را هدیه کنیم.

- نوع نگرش و احساس و تصور درونی ما، در ایجاد نوع شخصیت کودک موثر است. «هرچیزی که در مورد آن بیندیشید، آن چیز رشد می‌کند و پروبال می‌گیرد». پس اگر کودکان خود را در برخورد و اندیشیدن به آن‌ها، به صورت افرادی فوق‌العاده مشاهده کنید، شگفتی‌های بسیاری را در آن‌ها کشف خواهید کرد و برعکس، اگر بچه‌ها را به عنوان مشکل یا مسئله تلقی کنید با مشکلات و دردسرهای زیادی مواجه خواهید شد.

- با دادن فرصت مناسب به کودکان برای رشد از روی آگاهی و مطالعات گسترده خود در زمینه‌ی نیازهای تربیتی کودکان، بهترین شانس را به آن‌ها برای تبدیل شدن به افرادی شاد، زایا و مسئولیت‌پذیر در آینده هدیه کنید.

- والدینی که فرزندانی مسئول بار می‌آورند، در مورد مسئولیت‌های فرزندان‌شان نگرانی کم تری دارند، در نتیجه زمان و انرژی کم‌تری را تلف می‌کنند، و تنها دغدغه و نگرانی آن‌ها این است که چه طور فرزندان‌شان را با راهکار«فرصت‌های آموزشی مهم و معنا دار»آشنا سازند. چرا که اعتماد به نفس لازم را در آن‌ها با نمایاندن موفقیت‌های کودکانشان به آن‌ها و فراهم کردن فرصت‌های تازه برای تجربه‌ی مسئولیت پذیری، تقویت می‌کنند.

- وقتی کودک مسئولیت‌پذیر شد، به‌طور معمول تا آخر عمر، فردی

وظیفه‌شناس و مسئولیت‌پذیر باقی خواهد ماند.

- باید در نظر داشت که کودکی مرحله‌ای است بحرانی و سخت شگرف که کودک به تنهایی قادر به گذشتن بدون خطر از آن نمی‌باشد.

صداقت و اعتماد

جوهره‌ی یک ارتباط سالم و انسانی برای جلب اعتماد کودک و زمینه‌ی ایجاد اعتماد، رعایت اصل مهم صداقت در گفتار و رفتار است. فرزند شما بیش از هر چیز، رفتار شما را در عمل می‌بیند و آنچه را می‌بیند، عمل کرده و درونی می‌سازد و میزان اعتماد خود را به شما بر اساس میزان صداقت شما با خودش، تنظیم می‌کند. حافظه‌ی کودکان در رابطه با رفتار و وعده و گفته‌های شما، بسیار دقیق عمل می‌کند پس مراقب باشید هرگز در موارد اشاره شده از خود دوگانگی در رفتار و یا بدقولی نشان نداده و میان آنچه واقعا هستید با آنچه که انجام می‌دهید، هماهنگی برقرار کنید. توجه به اصل صداقت باعث استحکام روابط افراد با یکدیگر می‌شود. و مهمترین ملاک ارزیابی از هر فرد، اعمال درست اوست نه بیانات زیبایش !!

افزایش تحمل‌پذیری در کودک

- نخستین و سازنده‌ترین مربی کـودک، مجموعه‌ی رنج‌ها و زحمت‌هایی است که در جریان رشد خویش تحمل می‌کند، زیرا آدمی تنها در برخورد با مشکلات و موانع است که خود را می‌یابد.و در محرومیت شدید است که ارزش برخورداری را حس می‌کند!

- بیشتر والدین به منظور تأمین امنیت، رفاه و آسایش فرزندان خود بجای توجه به توانمندی‌های درونی کودک و پرورش اینگونه بنیه‌های درونی، اقدام به تأمین بنیه‌های مادی، امکانات بیرونی از جمله فراهم آوردن وسایل و ابزار تفریح و بازی، گسترش و توسعه محیط مسکونی و تجهیز امکانات رفاهی برای کودکان می‌کنند.

این سرمایه‌گذاری‌های بیرونی، مانع توجه به بنیه‌های درونی کودک می‌شود.

- تصور خوشبختی و آسایش و رشد کودک تنها در پناه برخورداری از امکانات رفاهی و مادی، نه تنها در اعتلای توان تحمل پذیری و پخته شدن او در برابر سختی‌ها کمکی نمی‌کند، بلکه او را بیشتر محروم می‌کند.

- وظیفه‌ی بزرگسالان فراهم کردن شرایط به گونه‌ای است که کودک با موانع و مشکلات بیگانه نباشد و با افزایش توان تحمل، مقابله و سازگاری و اندیشیدن به راه حل‌ها، اورا برای رویارویی با مشکلات و شرایط متفاوت با نظر او در فردا، پی ریزی نمایند.

- شرکت کودک در بازی‌های ساختگی و تامل او برای حل مشکلات

مصلحتی دست ساخته‌ی والدین به فراخور توان او، مهارتش را برای نقش آفرینی در صحنه‌ی حقیقی زندگی با ناملایمات واقعی، صیقل خواهد داد و او از گریه و زاری گاه روبه‌رویی با سختی‌ها، می‌کاهد.

- در نتیجه پرورش توانمندی‌ها و روان او در برابر مشکلات مصلحتی متعدد، بر شمار شهروندان سالم و ماهر در عرصه‌های پیچیده آینده، افزوده می‌شود.

- بسیار ضروری است که کودکان به تدریج به امنیت درونی رسیده و مهار تحمل خویش را در گستره‌ی محرومیت‌ها و کمبودهای احتمالی و نا امنی‌های بیرونی، در دستان خویش بگیرند و به مرحله اعتماد به نفس، خویشتن داری و شکیبایی برسند. و در درون خویش احساس رضایت، امیدواری، آرامش و امنیت بنماید که محرومیت به نوبه‌ی خود نعمتی برای پروردن خصائل انسانی است.

- نگه داشتن کودک در بستری از پر قو و آسایش همه جانبه، جز احساس عجز و درماندگی و ناتوانی در برابر فراز و نشیب‌های ناگزیر زندگی، نتیجه‌ای برایش نخواهد داشت.

- از رشد صفاتی چون خود رای بودن و پافشاری بر تحمیل نظر خود بر همگان و دست کم شمردن توانایی و رأی دیگران توسط کودک، پیشگیری نمایید.

- کودک باید چنان پرورش یابد که به همه‌ی افراد انسانی اعم از هر نژاد و هر درجه از توانایی و استعداد، احترام گذارده و آنان را چه موافق نظر او رفتار کنند و چه مخالف، به عنوان اعضای جامعه‌ی انسانی محترم شمارد و به نظرات آن‌ها احترام گذارد.

- خانواده و مدرسه با برنامه‌ریزی و تمرین شرکت دادن کودکان

در بحث‌های جمعی و مشارکت در کارهای گروهی و تبادل نظرها پیرامون اخذ تصمیمات مختلف در خانه و در کلاس درس و با گوش سپردن همراه با احترام کامل به نظرات و شخصیت تک‌تک کودکان و شیوه‌های جمع‌بندی و پذیرش نظرات و رای دیگران یا رد آن‌ها از روی استدلال علمی و منطقی و... کودکان را برای تحمل حضور افراد دیگر و راه‌های کنار آمدن و احترام به نظرات مخالف با افکار و احساسات خویش بدون صدمه رسانی به دیگران، و همچنین قدرت دفاع از اندیشه‌ها و باورهای شخصی‌شان، در جامعه‌ی کثیر انسانی آماده سازند.

- کودک را با طعم شیرین کارهای نیک و پسندیده در عمل آشنا سازید و با الگو شدن خود در این مورد او را به سوی نیکی به دیگران ترغیب نموده تادر برخورد با رنج دیگر انسان‌ها، قادر به درک مردم، همیاری و غمخواری با آن‌ها شود واز شادمان کردن آن‌ها احساس سعادت نماید و حس زیبای همدردی در او شکل گرفته و صیقل یابد. تصور و معنای درستی از خوشبختی در کودکان خود دامن بزنید و همواره نگاه آن‌ها را متوجه دیگر اقشار مردم و وضعیت زندگی آن‌ها نمایید و به جهان پیرامون هدایت کنید تا بیاموزد که خدا کسی راکه به دیگران کمک برساند، دوست می‌دارد. (مانند توجه فرزند شما به دوست تنگ دست خود و در اختیار گذاشتن مدادهای رنگی‌اش یا تقسیم خوراکی‌هایش با او، کمک به دوست بیمارش در یادگیری درس‌ها یا همراهی نمودن او تا منزل، استفاده مشترک از چتر هنگام بارندگی و کمک به سالمندان و بینوایان و...).

- انسان‌های موفق و چهره‌های برجسته در طول تاریخ همواره

امیدوارترین افراد بوده‌اند، پس با پرورش روحیه امید در کودکان به مثابه شعله‌ای برای گرم کردن قلب کوچکشان و خوراکی برای تغذیه‌ی حس زیبادوستی و زیباجویی در آن‌ها، نگاهشان را به آینده معطوف داریم تا انرژی خود را صرف سازندگی، خلاقیت و تغییردادن نمایند و هیچ مشکلی را لاینحل ندانند. برخلاف افراد مأیوس و ناامید که از انرژی خود برای سرزنش نمودن خویش و حسرت خوردن و تسلیم شرایط شدن و نگریستن فقط به پشت سر وگذشته‌ها بهره می‌گیرند.

انضباط

انضباط عبارتست از: «فرایند تربیت و یادگیری که موجب رشد و تکامل فرد می‌شود». (نوابی نژاد، شکوه، ۱۳۷۵) جهان هستی تابلویی از نظم است. ما جزئی از این جهان هستیم نباید با آن متمایزباشیم و به عبارتی دیگر فردی که نامنظم است رفتاری برخلاف نظام جهان هستی دارد. والدین و مربیان رهبران کودک‌اند. بچه‌ها از آن‌ها شیوه زندگی کردن صحیح را که به خوشبختی و باروری می‌انجامد، فرا می‌گیرند. انضباط شیوه‌ای است که جامعه، از آن طریق مفاهیم اخلاقی و رفتار اخلاقی مورد تایید عرف و قانون را به کودک می‌آموزد. هدف از انضباط ایجاد تغییراتی در کودک است تا بتواند خود را با نقش‌های سنتی تعیین شده به وسیله‌ی فرهنگ جامعه سازگار کند.

فوایدی چند از انضباط را می‌توان چنین برشمرد:

- فرد با انضباط همیشه سرحال و با نشاط است.
- حقوق و تعهدات دیگران را به بهترین وجه رعایت می‌کند.
- همیشه برای دیگران الگو و نمونه خواهد بود.
- نزد همه‌ی افراد ارزشمند خواهد بود.
- انضباط به کودک احساس امنیت می‌دهد، زیرا به او می‌گوید تا به کجا می‌تواند پیش برود و چه کارهایی را می‌تواند یا نمی‌تواند انجام دهد.
- کودک با زندگی کردن براساس موازین و هنجارهای معینی قادر خواهد بود از احساس زیاد گناه به دور ماند. احساس گناه زیاد موجب ناشادی و نا سازگاری فرد می‌شود.
- هنگامی که کودک کار صحیح انجام می‌دهد، به احتمال زیاد والدین او را تشویق می‌کنند، تشویق به معنای عشق و محبت است و سرزنش و مخالفت به معنای طرد و رد کردن. کودک برای موفق شدن به عشق نیازمند است.
- انضباط به عنوان یک انگیزه نگهدارنده‌ی قوی در کودک است که او را تشویق می‌کند آنچه را از او خواسته شده است، انجام دهد.

به منظور پایبند نمودن فرزندان به مقررات و نظم لازم است که:

- به کودکان حق صحبت بدهید. باید به آنان فرصتی داده شود تا آنچه را که فکر و احساس می‌کنند، بازگو کنند. حتی یک کودک پنج تا شش ساله نیز می‌تواند با شما صحبت و شما را در وضع مقررات منصفانه، کمک کند. اما شنیدن حرف‌های او به این معنا نیست که

به طور حتم حرفش را بپذیرید و از خواسته‌های خود پرهیز کنید. البته برخی از محدودیت‌ها را می‌توانید به کمک کودکان وضع کنید و برخی را باید خود مقرر نمایید.

- همواره دلیل وضع مقررات را برای کودکان توضیح دهید. اگر کودکان بدانند به چه دلیل مقرراتی برای آنان وضع می‌شود، بهتر پایبند آن‌ها باقی می‌مانند. جمله‌ی: «حق نداری با کبریت بازی کنی». وضع قانون بدون دلیل است اما اگر بگویید: «بازی با کبریت خطرناک است و ممکن است آتش به جسم شما و محل زندگی‌ات آسیب برساند». در واقع دلیلی ارائه می‌دهید و در این صورت، پذیرفتن آن ساده‌تر می‌شود.

- از قبل اطلاع دهید. ناگهان و بی‌مقدمه، قانون و محدودیت وضع نکنید. بگذارید کودکان قبل از رعایت محدودیت، از وجود محدودیت و قانونی که وجود دارد، آگاه باشند. چگونه ممکن است وقتی شما هیچ حرفی نزده‌اید، فرزندتان پیشاپیش بداند که نباید با کبریت بازی کند یا بدون وضع مقررات بداند که تا چه ساعتی می‌تواند بیرون باشد!

- به یاد داشته باشیم که همواره رفتار نامطلوب کودک را زیر سوال ببریم نه خود او را.

- مقررات و محدودیت‌ها را یادآوری کنید. گاهی کودکان آن‌ها را فراموش می‌کنند. اگر احساس می‌کنید فرزندتان قاعده ای را فراموش کرده است، آن قدر صبر نکنید تا او به درد سر بیفتد و بعد اقدام کنید. اما اگر بعد از چند بار یادآوری، احساس کردید که باز هم به رفتارش ادامه می‌دهد، جریمه‌ی لازم را برایش در نظر بگیرید.

دو گانه بودن رفتار والدین در موارد مهم انضباطی کودک، موجب

می‌شود که کودک به سرعت بیاموزد تا یکی از والدین را علیه دیگری به بازی بگیرد و طبق نظر و تمایل فقط او عمل کند. انتقاد والدین از یکدیگر در حضور کودک مستقیم و غیرمستقیم به او آزار می‌رساند، زیرا کودک احساس می‌کند پدر و مادر در نقش انضباطی خود دچار شک و ناامنی هستند. (نوابی نژاد، شکوه، ۱۳۷۵) فراموش نکنیم که استمرار انضباط در رفتار هر فردی به عادت تبدیل می‌شود. چنانچه در محیط خانه هماهنگی لازم در رفتاروالدین مشاهده شود، عادت انضباط در درون کودک نهادینه می‌شود و به جزیی از رفتار او تبدیل می‌شود به طوری که او از نتایج خوشایند رفتار منضبط خویش در عرصه‌های مختلف بهره مند خواهد شد و به رضایت درونی رسیده و با اشتیاق به رعایت قوانین و مقررات می‌پردازد وخود نیز می‌تواند بعدها در میان دوستان و اطرافیان به الگویی مثبت تبدیل شود.

تنبیه

تشویق و تنبیه هر دو در اعمال انضباط در کودک، نقش مهمی دارند. تنبیه به منظور خودداری کودک از رفتار نامطلوب اعمال می‌شود و تشویق پاداش رفتار مطلوب را در کودک تقویت می‌کند. تنبیه در جوامع و فرهنگ‌های مختلف، اشکال گوناگون دارد ازجمله این تنبیه‌ها می‌توان به تنبیه بدنی مانند: با لگد زدن، سیلی یا کتک زدن و انواع غیر بدنی مانند: محروم کردن کودک از امتیاز مورد علاقه‌اش، منزوی کردن از گروه هم سالان و همبازی‌هایش، ترسانیدن او، سرزنش کردن و محروم کردن از عشق و علاقه‌ی خود، نادیده گرفتن، ناسزا گفتن و... اشاره کرد. تنبیه بدنی می‌تواند دلیلی بر ناآشنایی و مسلط نبودن والدین بر روش‌های مقابله با بدرفتاری کودکان باشد. و خطرات زیاد همراه با تاثیرات کم به دنبال دارد. (نوابی نژاد، شکوه، ۱۳۷۵)

- روانشناسان معتقدند هرگاه تنبیه بدنی ملایم، پس از سال‌های اول کودکی به کار رود، کودک باید احساس کند که با وجود خطایش هم چنان مورد عشق و علاقه‌ی پدر و مادر است.

- منظور از تنبیه، آگاهی دادن است. اطاعت و انضباطی که از راه تنبیه حاصل شود، موجب اضمحلال و نابودی حس ابتکار کودک می‌گردد و مانع رشد نیروی کنجکاوی در او می‌شود. اینگونه کودکان چون به سن بلوغ و رشد برسند یا از هیچ مقامی اطاعت نمی‌کنند و راه عصیان در پیش می‌گیرند و یا آن که مطیع همه می‌شوند و برای فرمانبرداری آمادگی پیدا می‌کنند!

- تنبیهات و ممنوعیت‌ها زمانی بیشترین تأثیر مثبت را در رفتار

کودک دارند که بزرگسال برای آن دلیلی منطقی بیاورد، برای مثال اگر بزرگسالی بگوید «تو نباید روی نرده‌ها سربخوری چون ممکن است سقوط کرده دست و پایت بشکند». کودک بیشتر احتمال دارد که این گفته را بعدها به کار بندد تا وقتی که صرفاً به او گفته شود که «نباید روی نرده‌ها سر بخوری».

- پس تربیت بدون آمادگی روانی و عاطفی در کودک، ضد تربیت است و کودکان باید نسبت به نوع رفتارهای تربیتی که از آنان انتظار داریم شناخت کافی داشته باشند.

- مفاهیم تربیتی را با زندگی واقعی کودک، با تجربیات روزمره و با نیازها و خواستهای او همراه سازید، قطعاً تأثیرگذاری آن‌ها پایدار و مستمر خواهد بود.

- تا محیط روحی و ذهنی کودک مناسب و مساعد نباشد، تربیت اثربخش نخواهدبود.

- اعمال بی‌اعتنایی به عنوان یک روش تربیتی از سوی والدین، خود یک نوع تنبیه نسبت به کودک است که ضمن برانگیختن خشم او، به آزار روانی برای او تبدیل خواهد شد و کودک هرگز مستحق اینگونه تنبیهی نیست.

- نادیده گرفتن رفتار نادرست کودک و وانمودکردن والدین به ندیدن آن رفتار درکودک، بیشتر موارد موجب بازداشتن کودک از جیغ و داد و پافشاری‌های بی‌مورد مبنی بر درخواست‌های اشتباه اوست. و او به این نتیجه خواهد رسید که با دادکشیدن و یا گریه و زاری و کوبیدن پاهایش بر زمین و... به جایی نخواهد رسید و از رفتار خودش خسته خواهد شد.

- به هوش باشیم هنگامی که براثر رفتار کودک و افزایش عصبانیت ما، مجبور به تنبیه بدنی و کتک زدن او می‌شویم، کودک نیز دقیقا تنبیه کردن را یاد می‌گیرد و اشتباه تربیتی ما از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و یادگیری این اشتباه به هیچ وجه منظور و آرزوی والدین نیست.
- هنر پرت نمودن حواس را تمرین کنید. اگر بر آنیم که حواس کودک را از کاری که به آن مشغول است و مورد نظر ما نیست پرت کنیم، باید همزمان توجه او را به آنچه مورد علاقه و خوشایند اوست جلب کنیم تا به لجاجت، پرخاشگری و ناکامی در او دامن زده نشود.
- کودکان از نصیحت و سخنرانی‌های یک طرفه و مکرر بزرگترها برای اعمال قدرت بیزارند. همواره به آن‌ها فرصت صحبت نمودن داده و از حاشیه رفتن‌های گوناگون بپرهیزید و با اشاره به مشکل اصلی، زمان و توان خود را برای یافتن راه حل‌های تازه و موثراختصاص دهید.
- از انتقاد صریح و مستقیم نسبت به کودک خود بپرهیزید. زیرا این شیوه می‌تواند منجر به ایجاد احساس خجالت، شرمندگی و در نهایت کاهش اعتماد به نفس در فرزند شما بشود.
- همواره گاه بروزمشکلات و تنش‌های خانودگی، خونسردی خود را حفظ نموده و با متوسل شدن به منطق و استدلال در صدد بررسی مشکل وانجام واکنش مناسب با مورد مربوطه باشید.زیرا روش برخورد شما با مشکلات ارتباط مستقیمی با تشدید و جدی ترشدن آن‌ها دارد. و رفتار ما در اینگونه موارد به طور غیرمستقیم نوعی آموزش برای کودکان ماست.

تشویق

انسان در زندگی برای انجام هر کاری نیازمند انگیزه است و در این راستا نیاز به تحسین یکی از نیازهای روانی انسان به‌شمار می‌آید، که به منظور تکراررفتارهای مطلوب و درست افراد نثار آن‌ها می‌شود. و هدف نهایی از اعمال تشویق به ویژه در مورد کودکان، تقویت و نهادینه نمودن رفتارهای درست و بهنجار در آن‌ها و دامن زدن به اعتماد به نفس و انگیزه و اعتلای اخلاق شایسته در آن‌هاست.

- هر فردی مشتاق است که به طرف کسانی برود که او را تشویق می‌کنند و کسانی که در مقابل اعمال ما بی‌تفاوت هستند و یا ما را مورد انتقاد تلخ می‌دهند، برای ما چندان مطلوب نیستند.

- ما معمولا به رفتارهای غلط کودکمان توجه می‌کنیم و اعتقاد داریم تربیت کودک یعنی اصلاح رفتارهای غلط او.

بدون آنکه متوجه باشیم این فقط بخشی از تربیت کودک است و این بخش امکان‌پذیر نیست مگر با تقویت رفتارهای درست و هرچند کوچک کودک که خود هنری دیگر و بی‌شک نیازمند صبر و حوصله و دانش است.

- هر چه تشویق شما اختصاصی‌تر باشد، کودک درست بودن کارش را بهتر درک می‌کند و احتمال تکرار آن عمل بیشتر می‌شود. مثلا چنین جمله‌ای مناسب به‌نظر می‌رسد «از اینکه امروز خودت لباس هایت را پوشیدی، خیلی خوشم آمد، ممنونم.»

اگر به فرزندتان گفتید که باید بعد از اتمام بازی همه اسباب بازی‌ها

را جمع کند و هیچگاه او این کار را انجام نداد، پیشرفت‌های کوچک او را ستایش کنید، یعنی اگر فقط یکی از اسباب بازی‌هایش را درون کمد قرار داده است او را تشویق کنید و به او بگویید چه کار خوبی انجام دادی که توپت را داخل کمد گذاشتی.

- برای دریافت پاسخ‌های بهتر، نوع تحسین را با سن و اخلاق کودک متناسب کنید. مانند بوسیدن و در آغوش کشیدن خردسالان و استفاده از کلمات رمزی وآمیخته به شوخی برای تشویق نوجوانان.

- در هر صورت نگذارید تا بین رفتار پسندیده کودک و پاسخ شما فاصله‌ای طولانی بیفتد، اگرچه کودکان بزرگتر قادرند این فاصله زمانی را درک کنند و منتظر شما می‌مانند.

- کودک را آنگونه عادت ندهیم که به ازای هر کار مثبت تشویق شود. بلکه نتایج و جنبه‌ی معنوی کارهای خوب او را در میان خانواده، دوستان و فامیل به گونه‌ای به او منعکس کنیم تا ضمن ایجاد یک نوع شادی و رضایت درونی، تصورمثبت بودن در او به همراه اعتماد به نفس والا تشدید گردیده و به مثابه بهترین هدیه گردد.

- همواره تحسین و تشویق را در حضور کسانی که مورد احترام کودک اند و ادب نمودن و توصیه‌های شخصی و تربیتی را در خلوت با کودک خود در میان بگذارید.

- کودکان محبت‌های ساختگی و غیر واقعی و کم توجهی‌های والدین را به دلیل مشغله‌های زیاد و... به خوبی تشخیص می‌دهند و سرازیر نمودن کادوهای رنگارنگ مادی در نزد آن‌ها بسیار کمتر از آغوش کشیدن و بوسیدن‌های از صمیم وجود و یا انجام بازی گرم و دوستانه و یا هم صحبت شدن با او، ارزش دارد.

- همواره و در همه حال پشتیبانی و احساس مثبت خود را از کودک‌تان دریغ نورزید. و خرسندی خود را نسبت به حضور او به عنوان عضوی ارزشمند در خانواده و هم چنین نسبت به توانایی‌ها و موفقیت‌های کوچک و بزرگش ابراز دارید. این عمل در افزایش انگیزه و لذت از «بودن» کودک در کنار شما تاثیر قابل توجهی خواهد داشت.
- تشویق‌های کلامی خود را در قالب جمله‌های هرچند کوچک اما صمیمی به طور مستمر در قبال تلاش‌های مثبت و حتی اندک کودک در رفتارهایی چون بازی، کمک به دیگران، کمک به سالمندان، رعایت بهداشت و نظم درحین انجام کارهای روزمره و... فراموش نکنید.
- بگذارید فرزندتان احساس کند که شما به میزان زیادی به او و تلاش‌هایش اهمیت می‌دهید و هرگز از سمت و سوی تلاش او غافل نیستید.
- تشویق، تمامی بچه‌ها از جمله کودکان دیرجوشی را که به سختی برانگیخته می‌شوند، تحت تاثیر مثبت خود قرار می‌دهد.
- احساس مسئولیت و افزایش تلاش والدین برای دستیابی به روش‌های علمی و متنوع تربیتی و حفظ ثبات عاطفی و بروز واکنش‌های یکنواخت و مناسب و متعادل در مقاطع زمانی مختلف نسبت به رفتارهای کودکان و توجه به نیازهای همه جانبه‌ی آن‌ها موجب کمک به درونی سازی ارزش‌ها توسط کودکان و رشد سالم آن‌ها در تمامی ابعاد شخصیتی، عاطفی، روانی، معنوی و امنیتی خواهد شد.
- به یاد داشته باشیم که طرز تفکر و تلقی والدین درباره‌ی کودک می‌تواند در طرز فکر او نسبت به خودش و بر احساس و شیوه‌ی رفتارش تأثیر داشته باشد. لذا پدر و مادر باید نسبت به احساسات،

افکار و انتظارات خود نسبت به کودک آگاهی و شناخت درست داشته باشند، چرا که مقدمه‌ی پدر و مادر شدن «خودشناسی» است و خودشناسی نیز مقدمه‌ی دیگرشناسی و کودک‌شناسی.

- شناخت توانایی‌ها، استعدادها و محدودیت‌های والدین در امر تعلیم و تربیت کودک، به موفقیت آن‌ها در تعلیم و تربیت کمک می‌کند، تا از رایحه‌ی شکوفایی تلاش‌های خود بر تارک آینده‌ای نه چندان دور، به آرامشی نسبتاً پایدار دست یابند.

اطمینان در تربیت فرزندان

آنچه وحدت و یگانگی کانون خانواده را تحت تاثیر مستقیم قرار می‌دهد، تعارض[۱] است. شدت تعارض موجب بروز اختلاف و پرخاشگری و ستیزه جویی و سرانجام آسیب پذیری و زوال خانواده می‌شود. آگاهی از چگونگی برخورد مناسب با کودک و داشتن وحدت نظر و تفاهم از سوی والدین هنگام برخورد با ناسازگاری کودک، اهمیت بسزایی در تربیت وی دارد. در برابر درخواست‌ها و مخالفت‌های فرزندان چه رفتاری داشته باشیم. وقتی که لجبازی می‌کند و از سر لجبازی به ما حاضرجوابی می‌کند، وقتی که از او می‌خواهیم کاری را انجام دهد و او سر باز می‌زند و شانه‌هایش را بالا می‌اندازد، برخورد ما باید چگونه باشد؟ و...

سنین پانزده ماهگی به بعد سنین نه گفتن است و کودکان تا دو سالگی

۱. تعارض (Autognosis): فرآیندی است که در آن یک طرف (فرد یا گروه) در می‌یابد که منافعش با مخافت یا واکنش منفی طرف دیگر مواجه شده است. تعارض فی نفسه نه خوب است و نه بد. بلکه خنثی است. تاثیر تعارض بر افراد و سازمان تا حد زیادی به چگونگی برخورد باآن وابسته است. (منبع: وثوقی، منصور و...، ۱۳۷۰، مبانی جامعه شناسی، انتشارات خردمند)

به نافرمانی و لجاجت متهم می‌شوند در حالی‌که این رفتار نشان‌دهنده سیر تکاملی فرزندان و واکنش طبیعی برای کسب شخصیتی مستقل از والدین است. البته کودکان در تلاش خود برای رسیدن به این استقلال با محدودیت‌هایی در توانایی‌های خود برای انجام بخشی از کارها رو به رو می‌شوند و در نتیجه دچار نوعی تضاد و تناقض می‌شوند که این مسأله به نوبه خود کودکان را دچار اضطراب میکند. به اعتقاد متخصصان علوم تربیتی از سنین ۱۵ماهگی تا ۳سالگی اصولاً کودکان بدخلق و لجباز می‌شوند و والدین همواره از این رفتار فرزندان خود گله مندند. از این رو بهترین راهکار در این شرایط درگیر نشدن با کودکان و ساده گذشتن از کنار مسائل است، چرا که در این سنین نمی‌توان با تحلیل و منطق با فرزندان کنار آمد. لذا یکی از مؤثرترین راه‌ها برای آموختن رفتار درست به فرزندان، تشویق آن‌ها هنگامی است که مطابق نظر شما حرف می‌زنند یا عمل می‌کنند. فرزندان هنگام عصبانیت احساس می‌کنند که حقشان ضایع گردیده و والدین نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت بوده‌اند. در این شرایط حتی پرخاشگری می‌کنند اما والدین نباید این حرف‌ها را به دل بگیرند و اصولاً رد شدن از کنار این رفتارها بهترین واکنش است. در نظر داشته باشید که برای حل یک مشکل راه‌حل قطعی و مستقل وجود ندارد، گاهی شما به عنوان مادر یا پدر راه‌حلی بهتر از کارشناسان پیدا می‌کنید و فراموش نکنید که مشکلات یک شبه حل نمی‌شوند.

یکی از روش‌ها که اغلب روانشناسان کودک به آن عقیده دارند و یک روش کلی در تربیت فرزندان به شمار می‌رود این است که هنگامی که فرزندتان عنق می‌شود، سعی کنید خونسرد باشید. اگر صدایتان را

بلند کنید و خشمگین شوید وی هم از رفتار شما تقلید می‌کند. موقعی که این وضع پیش می‌آید، دادکشیدن بر سر بچه ممکن است کار را بدتر کند. بکوشید جوی ایجادکنید که میزان تنش کلی را کاهش داده و باعث شود که شما و فرزندتان هر دو احساس آرامش بیشتری کنید. (www.family.com)

ضمن اینکه در آرامش به سر می‌برید، سعی کنید که توجه فرزندتان را به چیزی دیگر چون کار یا اسباب بازی جدید معطوف داشته و به این ترتیب ذهنش را منحرف گردانید. احتمالاً شوخی‌هایی چون شکلک درآوردن نیز به شما یاری خواهدکرد که در برخی مواقع فشارهای روانی را کاهش دهید. اگر حواس‌پرتی یا شوخی و خوشمزگی خشم کودک را فرو ننشاند، بهترین کار ممکن این است که رفتار مورد نظر را نادیده بگیرید. شما نباید هرگز فرزندتان را به خاطر بدعنقی تنبیه کنید، زیرا ممکن است احساسات مربوط به خشم و یأس را در دل نهان دارد که این خود احتمالاً حالتی بیمارگونه است. واکنش والدین به بدخلقی‌های فرزندان باید صبورانه، دلسوزانه، محبت آمیز و توأم با قاطعیت باشد. همزمان با رشد کودک این رفتار به او کمک می‌کند تا خویشتن‌داری را فراگیرد و هنگامی که عصبانی یا سرخورده می‌شود، دست از اوقات تلخی بردارد.

در برخورد با کج خلقی‌های فرزندان و در برابر آن‌ها، اختلاف‌نظر ممنوع!. «بله» یا «نه»های خود را با اصرارکودک تغییر ندهید. برای رفتار نامناسب حتماً جریمه را لحاظ کنید و قوانین خود را با اصرار کودک تغییر ندهید. و با اعمال روشی هماهنگ در شیوه تربیتی فرزندتان، عمل کنید. قوانین تربیتی را برای فرزند خود روشن کنید

توقع زیادی از او نداشته باشید و به هنگام انتقاد، شخصیت او را زیر سوال نبرید. تشویق را فراموش نکنید و به رفتارهای او با دید مثبت نگاه کنید. تربیت صحیح آن است که وقتی فرزندتان نیم نگاهی به شما انداخت مطمئن می‌شود عملی که انجام داده درست است یا غلط.

برخورد با مشکلات و فواید آن

مشکلات همواره پرورش دهنده‌ی انسان‌ها در هر موقعیت سنی می‌باشند. رو به رو شدن با مشکلات و ناکامی‌ها خود مدرسه‌ای است برای پرورش و هشیار نمودن استعدادها به تناسب ظرفیت و شخصیت افراد. برای این که کودک شما دارای شخصیت متعادل و قابل پذیرش باشد، باید به گونه‌ای بار آورده شود که در کنار خوشی‌ها و روزهای راحت و آرام، دردها و سختی‌ها و ناهمواری‌هایی را نیز تجربه نماید. دست به انجام کار و تلاش در زندگی زده، طعم پیروزی و غلبه بر موانع را بچشد. چنانچه والدین درصدد فراهم نمودن شرایطی باشند که «آب در دل کودکشان تکان نخورد»، و هرگز اجازه ندهند تا فرزندشان طعم محرومیت‌ها، سختی‌ها و تلخی‌ها را حس نماید، ناخواسته فرصت رشد و شکوفایی توانایی‌های مختلف و گوناگون را درنهاد او سرکوب نموده و رو به فراموشی می‌خوانند و درماندگی امروز و فردایش را تضمین کرده اند. زیرا فقط در مواقع رو به رو شدن با مشکلات و پاره‌ای ناکامی‌ها و کمبودهاست که فرصتی برای تفکر، تامل، اندیشه ورزی و استفاده از قابلیت‌های خدادادی چون صبر و شکیبایی در خصوص حل مساله و مقابله با بحران‌ها در فرزند شما

خودنمایی می‌کند و راه برای پرورش و بکارگیری توان و استعدادهای نهفته در او هموار می‌گردد.

- اجازه دهید تا کودک شما زندگی را ترکیبی از حوادث تلخ و شیرین بداند. او را از فراگیری کلاس ارزشمند دشواری‌های طبیعی زندگی دور نکنید. کودکی که راه و روش مقابله با سختی‌ها را نداند، در آینده نیز فردی متزلزل، ناکام، زود رنج و بدبخت خواهد شد که به محض برخورد با کمترین مشکلات، خود را باخته و تسلیم ناامیدی می‌شود.

عشق ورزی به انسان ها

احساس پیروزی و خوشبختی یا شکست و بدبختی، پدیده‌ای است درونی. نگرش مثبت ما به زندگی شادی می‌آفریند و نگاه منفی ما به آن، زاینده‌ی غم وزشتی است.

کودک خود را طوری تربیت نماییم تا نشاط درونی را درخویش تجربه نماید و همه چیز را به دیده‌ی تحسین و تازگی بنگرد. انسان دوستدار زندگی همواره به پویایی و سازندگی می‌اندیشد و از کاهش رنج و اندوه دیگران توسط خویش احساس شادی می‌کند.

اگر والدین به کودک مثبت بنگرند و حضور او را درکنار خویش مایه فخر، دلگرمی و امید بدانند و هرگز جمله‌ی «دوستت دارم» را از وی دریغ ننمایند، او نیز به ارزش والای خود پی برده و به آن احترام می‌گذارد، اعتماد به نفس در او ریشه می‌دواند، خود را قوی و نیرومند

و مفید می‌پندارد، از برداشت منفی دیگران نسبت به خود نمی‌هراسد و از احساس حقارت و ناامیدی به دور می‌ماند. و در آینده از تکرار جمله‌ی «دوستت دارم» برای ابراز احساس و علایق خویش نسبت به والدین، دوستان و دیگر هم‌نوعان خود و تقویت پایگاه و روابط انسانی خویش بهره‌های روانی بسیار خواهد برد.

به کودکان یاد بدهیم که از همان آغاز نگاهی مثبت به خویش و توانایی‌های پس‌انداز شده در ذات خود داشته باشند. دوست داشتن خویش سرچشمه‌ی دوست داشتن دیگران است و عاملی برای تقویت روحیه‌ی ایثار و گذشت و همنوع دوستی و در نهایت بی‌تفاوت نبودن به سرنوشت انسان‌ها در جامعه‌ی بزرگ بشری که او یکی از اعضای بی‌شمار آن می‌باشد.

کودکی که نگاهش به واقعیت‌های جهان مثبت است، به حقایق زندگی دست یافته و به عنوان فردی متعادل، سعادت واقعی خود را باایجاد توازن و تعادل پایدار بین انتظارات و توان خویش از یک سو و آرزوها و درخواست هایش از سوی دیگر، رقم خواهد زد.

فراموش نکنیم که وجود شهروندان سالم ومتعادل از نقطه نظر روانی، متضمن ایجاد جامعه‌ای متعادل، پویا و پایدار در آینده خواهد بود.

تربیت جنسی کودکان

کمتر می‌توان پدر و مادری را یافت که سوالات کودکانه‌ای از« قبیل چگونه و از کجا آمـده‌ام؟» را توسط فرزند خردسال خود تجربه نکرده و لحظاتی در قبال این پرسش کودکانه شوکه نشده باشد!! پرسش‌هایی که کاملاً طبیعی و معمولی است و به هیچ عنوان نشانه‌ی زنگ خطر در فکر و رفتار کودک نیست و نتیجه‌ی کنجکاوی‌های اجتناب ناپذیر کودکانه است.

گرایش جنسی[1] اساس آفرینش و در برگیرنده حیات است وعامل بقاءِ انسان. چنانچه به مراقبت، اعتدال و سلامت این غریزه خدادادی ازطریق تربیت درست اقدام شود این گرایش عاملی برای سازندگی، نوآوری و خلاقیت[2] و اعتلای محبت و مفهوم عشق‌ورزی انسان‌ها به یکدیگر محسوب می‌شود. مفهوم تربیت جنسی چیزی فراتر از محدوده‌ی پرسش‌های کودکانه است. دامنه‌ی گسترده تربیت جنسی به تفهیم نقش «مرد» یا «زن» بودن با تمام جوانب مختلف آن مربوط می‌شود. به عبارتی در برگیرنده‌ی تلاش‌هایی است که توسط والدین برای تفهیم نقش جنسی[3] کودکشان به او انجام می‌گیرد. نقشی که با کمک آن هر کودکی به تناسب جنسیت خود، به عنوان عضوی از جامعه به یادگیری و در نهایت ایفای وظیفه‌اش تحت عنوان «زن» یا «مرد» مشغول می‌شود.

1. Sexual Tendency
2. Creative
3. Sex Role

آگاهی ازهویت‌جنسی[1]، جزیی جدا نشدنی از آموزش و پرورش کودکان است. که از تولد تا دوران بلوغ ادامه می‌یابد. نقش[2]مردانگی توسط پدر و نقش زنانگی توسط مادر و نگرش‌های آن‌ها به این موضوع، آمـوزش داده می‌شود. و کودک به تمرین این نقش می‌پردازد. با ارائه‌ی تصویر نادرست و ناامیدکننده از نقش خود به عنوان پدر یا مادر، کودک را به آشفتگی ذهنی از نقش خود مبتلا نکنید. مادری که همواره از زن بودن خود می‌نالد و آرزو می‌کند که ای‌کاش مرد بود و... به ابهام و تزلزل و آشفتگی دخترش در پذیرش نقش خود، کمک نموده است.

پدر و مادر بهترین الگو و سرمشق عملی همیشه در دسترس برای فرزندان خود، درتفهیم نقش زن و مرد می‌باشند. چرا که اختصاص یک عنوان درسی، یا نمایش یک فیلم و تعریف داستان ویا سخنرانی، برای تفهیم این نقش به کودکان کافی نیست.

هرگز سوالات کودکان مبنی بر از کجا و چگونه آمدنشان را، بی‌پاسخ نگذارید، از زاویه‌ی بدبینی و سخت‌گیری به آن‌ها ننگرید و درصدد سرکوب کودک برنیایید! چرا که کودک برای قانع شدن به دیگران روی می‌آورد و این موضوع بیشترین احتمال گرایش به رفتارهای خلاف و انحراف جنسی را در او دامن می‌زند و با هدایت غلط ذهن او توسط دیگران، بیشتر از آنچه باید بداند، خواهد آموخت. آموخته‌هایی که پاک کردنشان از ذهن کودک محال به نظر می‌رسد.

شما می‌توانید با گفتن چند داستان کوچک و شیرین، به طور غیرمستقیم پاسخ جامع و قانع کننده‌ای به کودک خود داده و کنجکاوی طبیعی او را به روش منطقی و معقول ارضا نمایید. مانند داستانی از این قبیل برای

1. Sex Identity
2. Role

سوال «چرا ازدواج کرده اید؟»، چون خداوند بنده‌هایش را دوست دارد، در برابر تنهایی و خستگی و یکنواختی زندگی بنده‌اش، نگران می‌شود و ناراحتی بنده‌هایش او را نیز ناراحت می‌کند. به همین دلیل برای برطرف کردن تنهایی او فرد دیگری می‌فرستد تا همراهی‌اش کند، او را از تنهایی به درآورد ودر برنامه‌ها، هدف‌ها و زندگیش با او شریک شود.

یا در پاسخ به سوال «من از کجا آمده‌ام؟»، چون ما (پدر و مادر) بعد از مدتی در زندگی‌مان احساس یکنواختی، خستگی و تنهایی می‌کردیم. و زندگی روزمره برای ما زیاد جالب نبود، خداوند که در همه حال بنده‌هایش را دوست دارد و به فکر خوشحال نمودن آن‌هاست، برایمان نوزادی فرستاد تا دیگر تنها نباشیم و با کمک به رشد و بزرگ شدن او سرگرم شویم و هر روز از هم صحبتی با او و دیدن رفتار و حرکات دلنشین‌اش لذت ببریم. بیان چنین داستان‌هایی برای قانع‌کردن کنجکاوی کودکانه در سنین پایین کافی است. نیاز به توضیح جزئیات بیشتری نیست. نگهداری حیوانات خانگی و دیدن زاد و ولد آن‌ها، هم چنین تکثیر گل و گیاه در منزل درس مناسب و مشابهی برای فرزندان است. وکودک به تدریج می‌تواند زمینه انطباق اینگونه تجربیات مشاهده شده را در ذهن خویش با زندگی واقعی‌اش ایجاد نماید. والدین باید در معاشرت‌ها و گفتگوهای خانوادگی کاملاً متوجه رفتار و کلام خود باشند. و بدانند که تمام حرکات آن‌ها زیر نظر کودکان است و هرگز آن‌ها را کودک و کم درک محسوب نکنند. ای بسا که رفتار ناشیانه و اشتباه پدر و مادر در حضور کودک یا توجه غیرمستقیم او به حرکات پدر و مادر، نخستین جرقه‌های بلوغ

زودرس و جنسی را در ذهنش دامن زده و آشفتگی و شوک روانی بسیاری برایش به ارمغان آورد. روابط والدین در عین صمیمیت باید منطقی باشد، نوع پوشش آن‌ها، حدود کلام و رفتارشان و... می‌تواند زمینه‌های منفی در نگرش جنسی کودک ایجاد کند. کودکان همواره از کودکی به جسم و اندام‌های خویش توجه ویژه دارند و از دستکاری آن‌ها دچار لذت می‌شوند. وظیفه‌ی والدین است که با مراقبت‌های بهداشتی، اخلاقی و کنترل همیشگی رفتار کودک به تحریف ذهن او از توجه به جسم خود و دستکاری آلت تناسلی و... اقدام نمایند. با استفاده از روش جایگزینی، فکر و دست کودک را به کاری سالم و سازنده مشغول بدارند تا توجه او از جسم خویش منحرف شود. مانند درست کردن کاردستی با کاغذ و کاموا و قیچی، کاشتن گل در گلدانی کوچک، آبپاشی باغچه، بازی با ماسه و گل رس، نقاشی ومراقبت از جوجه یا... و هرگز نگذارید کودک پیش از خواب و بعد از بیداری مدت زیادی در رختخوابش بماند و همواره به طور غیرمستقیم و نامحسوس خلوت کردن‌های او را با خودش زیرنظر داشته باشید.

سرکوب انرژی جنسی نه تنها آن را خاموش نمی‌کند، بلکه چون آتشی زیر خاکستر، در زمان دیگری شعله‌ور شده و آثار تخریبی بیشتری بر جسم و روان فرد، خانواده و جامعه خواهد گذاشت. پس والدین بایستی با درایت و تلاش، در صدد ایجاد تصوری مثبت و به موقع بویژه در ایام نوجوانی از نقش جنسی در فرزندان خود باشند. و با شفاف سازی مراحل رشد آدمی و جلب توجه کودک به بهره‌مندی از فواید رشد در زمان خاص خویش، انقلاب‌های صورت پذیرفته در شناخت، عاطفه، جسم و اخلاق او را تعدیل نمایند. و گرایش به

همسالان، دوست داشتن‌ها و... را با نظارت و آگاهی در کانال درستی هدایت نموده و به نوجوان کمک کنند تا دوران بحرانی بلوغ را به بهترین شکل سازنده پشت سرنهاده و ارزشمندی تغییرات جدید را در خود پذیرا باشد. گنجاندن برنامه‌های مفید ورزشی، فرهنگی، علمی و تفریحی در زندگی روزانه نوجوانان برای تعدیل و تلطیف انرژی جنسی وتخلیه‌ی هیجانات[1] آن‌ها بسیار مهم است. تا در وقت خود این انرژی به طور سازنده و آگاهانه و متعالی هزینه شود و پلی باشد برای اعتلای شخصیتی فرد در جامعه. تربیت جنسی مقوله‌ای بسیار مهم ودارای جوانب گسترده می‌باشد که والدین بایستی با مطالعه‌ی کتاب‌های بی‌شمار در این رابطه، به اطلاعات خویش برای تربیت فرزندان سالم بیافزایند.

1. Excitement

فصل دوم

مدرسه

مدرسه

«هنر معلم گرسنه کردن ذهن کودک
است، نه سیر کردن آن». امیل شارتیه

امروزه خانواده به تنهایی قادر نیست برای تربیت یک شهروند[1] مطلوب، مهارت‌های لازم را به فرزندان خود بیاموزد و مدرسه به عنوان ایستگاه دوم در ادامه‌ی تربیت کودکان مورد توجه قرار می‌گیرد. کار اصلی مدرسه انسان‌سازی است در دو بعد روان و جسم. حفظ سلامت و یا بهداشت روانی دانش‌آموزان و معلمان کار اساسی مدرسه است. مدرسه جای سالم‌سازی انسان‌هاست. هر جامعه‌ای از مدارس خود انتظار دارد که افرادی با شخصیت، متعادل، با عاطفه،

1. Citizen

اجتماعی، با اعتماد نفس، مسئولیت پذیر، منطقی و عادل بار آورد. همه این‌ها منوط به وجود رابطه، شرایط و محیط سازمان یافته و مناسب از طریق اعمال مدیریت و رهبری درست در مدرسه است. (میر کمالی، سید محمد، ۱۳۷۷). نفوذی که مدرسه در اجتماعی‌کردن کودک دارد، هم به دلیل وجود شاگردان دیگر و هم به دلیل وجود معلمان و برنامه‌های درسی است. بسیاری از دانشمندان و نام‌آوران بزرگ عوامل موفقیت خود را در زندگی، مدیون توجه، معرفی و تقویت اعتماد به نفس خود توسط معلمان و مربیان مدارس معرفی می‌نمایند. چه بسیار دانش‌آموزانی که توانایی لازم برای نوآوری و خلاقیت و تبدیل به چهره‌ای موفق در آینده را داشته اند، اما «بی توجهی» دست‌اندکاران آموزش یا تکرار «سرکوب»، ناخواسته آنان را به دانش‌آموزان یا افراد ناموفق تبدیل کرده و مانع ترقی وپیشرفت در خور استعدادشان شده و از آن‌ها افرادی کم جرأت، ترسو، منزوی و بی‌انگیزه برای موفقیت و استبدادپذیر ساخته است.

یادگیری برای «دانستن»، یادگیری برای «انجام دادن» و یادگیری برای «بودن» (مهارت‌هایی که در گزارش یونسکو سال ۱۹۹۶برشمرده شده)، از اهم اهدافی است که باید در محتوی کتاب‌های درسی گنجانده شده و در صدر وظایف معلمان و مربیان تربیتی قرارگیرد.

مدرسه باید در استحکام ارزش‌های اخلاقی که ثبات و قوام انسانیت به آن‌ها متکی است، کوشا باشد و با ایجاد و ارائه‌ی رفتارهایی مانند صداقت، شجاعت، سخاوت، احترام به حقوق دیگران و غیره در محیط مدرسه و با تمرین و ممارست و تشویق و ترغیب، رفتارهای کودکان را بر پایه و اساس اخلاق، محکم و ثابت سازد. یعنی روحیه کودک را

بر اساس بردباری، تفاهم، دوستی میان ملل و صلح و برادری جهانی مبتنی سازد.

پستالوزی از بزرگان تعلیم و تربیت معتقد است که: مدرسه محلی است که در آن تربیت معلم باید در ادامه تربیت مادر با همان سادگی و بی‌آلایشی انجام گیرد. به طوری که بتوان فکر و معلومات کودک را به طور هماهنگ از مراحل ابتدایی تا مراحل عالی توسعه داد. (شاملو، سعید، ۱۳۶۵)

جهان فردا جهان مغز بنیاد خواهد بود نه عضله بنیاد، پس به آموزش و پرورش مغز بنیاد نیاز خواهد بود نه حافظه بنیاد. (قاسمی پویا، اقبال، ۱۳۷۶)

بنابراین، مهمترین مسئولیت امروز معلمان این است که، روح زندگی را در تک‌تک سلول‌های این کالبد بزرگ یعنی جامعه، استمرار بخشند و بکوشند با اعطای سخاوتمندانه‌ی داشته‌هایشان، دانش‌آموزان خود را تا حد ممکن از خود بی‌نیاز کنند و آنان را از بلندای اندیشه‌ی خویش، به سوی افق‌های روشن پرواز دهند.

نقش والدین

- فراموش نکنیم که خشت نخست شخصیت کودک را خود ما بنا نهاده‌ایم و مدرسه ایستگاه دوم برای ادامه‌ی تلاش‌های ما در تربیت و آماده‌سازی فرزندمان برای رشد و رسیدن به بزرگسالی می‌باشد. و ادامه‌ی ساختن انسان فردا با همنوایی[1] و هم‌سویی[2] و هم‌نگری خانه و مدرسه به کامل شدن نزدیک می‌شود.

- نوع نگاه معلم به دانش‌آموز و نوع تلقی دانش‌آموز از معلم و نوع نگاه والدین به مدرسه و بالعکس، برای پرهیز از ایجاد تناقض در ذهن و روان دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

- نوع تلقی کودک در روز اول از مدرسه، معمولاً توسط والدین او ایجاد می‌شود. اگر به او گفته شود که در کلاس همیشه معلم او را زیر نظر دارد و حرکاتش را کنترل می‌کند، بچه از مدرسه تصوری مانند زندان پیدا خواهد کرد، اما اگر به او گفته شود که مدرسه جایی است که چیزهای تازه یاد می‌گیرد و دوستان تازه‌ای پیدا می‌کند، او با رغبت و شوق به مدرسه خواهد رفت و آماده‌ی یادگیری خواهد شد.

- قبل از شروع مدرسه، به هنگام ثبت نام و یا هر زمان دیگر که میسر بود، کودک را با خود به مدرسه ببریم، برای او از مدرسه صحبت کنیم، اطراف و فضای داخل آن و حتی مسئولین مدرسه را به او بشناسانیم تا آمادگی لازم را کسب کند.

- برای خرید وسایل مدرسه حتماً کودک را همراه خود ببریم و در

---
1. Conformist
2. Homolateral

انتخاب لوازم، نظر او را جویا شویم.
- همراهی کردن کودک در روزهای اول سال تحصیلی بسیار مهم است. حتی اگر فرصت کافی نداشته باشیم، در چند روز اول مدرسه فرزندمان را هنگام رفتن و برگشتن از مدرسه همراهی کنیم.
- وقتی کودک از مدرسه برمی‌گردد، حداقل یکی از اعضای خانواده (مخصوصاً مادر) درانتظار او باشد. و حتی‌المقدور از دادن کلید خانه به فرزند و یا پشت در منتظرگذاشتن او به ویژه در سال‌های نخست دبستان، جداً بپرهیزید، زیرا اضطراب در اینگونه فرزندان «بچه‌های کلید به دست و پشت دری» بسیار بیشتر از بچه‌های دیگر است. (بسته آموزشی خانواده، شماره۲)
- سعی کنیم هنگام ورود کودک به منزل غذا آماده باشد، زیرا تغذیه‌ی نامناسب و نابهنگام وگرسنه ماندن از عوامل بروز پرخاشگری و لجبازی درکودکان است.
- فرزندمان را با دیگران مقایسه نکنیم. (به ویژه در بدو ورود به مدرسه)
- فرزندمان را به صورت کودکی خود تصور نکنیم. به یاد داشته باشیم که فرزندمان انسان متفاوت دیگری است و احساسات مخصوص به خود را دارد. و هرگز درصدد آن نباشیم تا نیازهای ارضا نشده‌ی دوران کودکی خود را به وسیله‌ی او بر آورده کنیم.
- در مسیر برگشت از مدرسه، فرزندان دوست دارند همه چیز را برای والدین، مخصوصاً مادر تعریف کنند، سعی کنیم شنونده‌ی خوبی باشیم.
- والدین بایستی علاقه‌مندی خود را به زندگی کودکشان در مدرسه

به او نشان دهند. یعنی از او بخواهند تا درباره اتفاقات و مردمی که در مدرسه دیده است صحبت کند، اما اگر او علاقه‌ای به صحبت نداشت مجبورش نکنید، شاید او بخواهد مرزی مابین دنیای مدرسه از دنیای خانه‌اش ایجاد کند.

- حالا که فرزندمان به مدرسه می‌رود، تصور نکنیم که دیگر مسئولیتی متوجه ما نیست و همه‌ی کارها برعهده مسئولین مدرسه است.

- هنگامی که با فرزندمان نزد معلم وی می‌رویم باید سعی کنیم حرمت و احترام معلم و فرزند را کاملا حفظ کنیم.

- لوازم گران‌قیمت برای فرزندانمان تهیه نکنیم، شاید دانش‌آموزان دیگر نتوانند چنین لوازمی تهیه کنند و این کار ما موجب بروز مشکلاتی بشود.

- به تکالیف و مسائل مربوط به تحصیل فرزندمان رسیدگی کنیم.

- وسایل مدرسه مانند مداد، تراش، دفتر و کتاب فرزندمان را هر روز کنترل کنیم، اگر وسیله‌ای اضافی با خود آورده بود توصیه کنیم فردا به مدرسه ببرد و صاحبش را پیدا کند و در صورت لزوم از معلم خود نیز کمک بخواهد. هرگز بخاطر این عمل به او نسبت ناروا نزنیم که او احساس گناه و ناراحتی کند.

- والدین باید از نظر بدنی از آمادگی و سلامت کودک خود مطمئن شوند. غذای خوب، خواب زیاد و راحت برای بچه‌ها بسیار مهم است. مراقب باشید که از نظر لوزه و بینایی و چاقی زیاد، ناراحتی نداشته باشد.

- در انجام تکالیف کودک نظارت داشته باشیم ولی هرگز نباید دخالت کنیم، زیرا با روش تدریس معلم تداخل پیدا نموده و بهتر آن است

که کار را به کاردان واگذار نماییم.

- به کودک خود کمک نمایید تا با بچه‌های دیگر آشنا شده و با آن‌ها مأنوس شود. این موضوع بسیار مهم است. اگر معلم بگوید که او خجالتی است، با یک مهمانی ساده در خانه می‌توانید اعتماد به نفسش را با تمرین شرکت در جمع، تقویت و به او برای بلند خواندن در کلاس درس، یاری دهید.

- کودک خود را عادت دهید تا واضح و شمرده صحبت نماید. این موضوع را با نشان‌دادن علاقه‌ی خاص به صحبت کردن او انجام دهید.

- فرزندمان را هر شب به‌موقع و در ساعت معینی (مثلا ۹شب) بخوابانیم. معمولاً کودکان دوست دارند تا آخر شب بیدار بمانند، اگر فرزندی زود و به‌موقع به رختخواب نرفت، در صورت لزوم برنامه خواب خانواده باید تغییر یابد، به عبارتی همه اعضای خانواده زودتر بخوابند تا کودک دلواپسی نداشته باشد که «من خوابم ولی دیگران درحال تماشای تلویزیون و... هستند».

- بیدار شدن در ساعت معین و حضور به‌موقع برای رسیدن به سرویس مدرسه، حضور در مراسم صبحگاه مدرسه و خروج در ساعت معین از مدرسه و... همه تمرینی در تفهیم استفاده درست از زمان و عادت به برنامه‌ریزی در ذهن کودک می‌باشد.

- با مشورت و نظر خواهی از کودک خود، زمان‌های کوتاه و معینی برای مرور درس‌ها و تمرینات و تکالیف واگذار شده توسط مدرسه به او را، برنامه‌ریزی نمایید. بهترین زمان می‌تواند بعد از یک استراحت و تغذیه‌ی میان وعده، از هنگام مراجعه‌ی کودکتان به منزل باشد.

- تقویت نظم در رفتار او به عنوان یک دانش‌آموز چه در خانه و چه

در مدرسه، برای عادت نمودن به انضباط درست در زندگی مهم است. جایی مناسب برای مطالعه و انجام تکالیف او درنظر بگیرید و از جمع‌آوری وسایل مدرسه و برنامه‌ی درسی روزبعد توسط او به تنهایی و بدون کمک شما، قبل از خواب شبانه، با نظارت خود مطمئن شوید. قراردادن روپوش مدرسه و دیگر پوشاک مربوطه در جای ویژه و همیشگی نیز مانع از سردرگمی و اتلاف وقت و اختلال در نظم فردی او می‌باشد. این کار آموزشی است برای نهادینه نمودن نظم در زندگی فردای فرزندتان.

- توصیه‌های لازم به کودکتان هنگام استفاده از سرویس مدرسه، ضروری است. به طور مثال رعایت صف برای سوار شدن، هل ندادن دوستان، بیرون نکردن سر یا دست‌ها از سرویس مدرسه، پرهیز از سر پا ایستادن در سرویس، رعایت نظافت سرویس و مراقبت هنگام پیاده شدن.
- به کودک خود توضیح دهید که هرگز با افراد غریبه و یا بزرگتر از خود به هیچ عنوانی همراه نشود و از آن‌ها هیچ نوع خوراکی دریافت ننماید و از اتلاف وقت در مسیر بازگشت به خانه پرهیز نماید.
- از مدرسه به عنوان حربه‌ای برای تنبیه استفاده نکنیم، مثلا نگوییم: «اگر مشق‌هایت را ننویسی، به معلم‌تان می‌گویم».
- بیشتر از نیرو و توان کودک از او تکالیف درسی نخواهیم.

نقش معلمان، مدیران و مربیان

- وقتی که مدیران علاقه‌مند و متعهد هستند، مدرسه پیشرفت می‌کند.
- معلمان سالم، آموزش را آسانتر یافته و بهتر انجام می‌دهند. آن‌ها برای کودکان، الگوهای عملی هستند و به ایجاد جو مثبت در مدرسه کمک می‌کنند.
- مدرسه باید با مؤسسات تربیتی موجود در جامعه، از خانواده تا مؤسسات دینی و دولتی و گروه افرادی که واسطه روابط اجتماعی هستند، مراوده و مشاوره و همکاری فعال داشته باشد، زیرا تعلیم و تربیت یک امر اجتماعی است و کلاس مدرسه مناسب‌ترین محیط برای یادگیری ارزش‌های اجتماعی است.
- مدرسه زمینه‌ای آموزشی برای زندگی در جامعه‌ی بزرگتر نیست، مدرسه به‌خودی‌خود زیستن و زندگی اجتماعی است. ***مدارس و آموزشگاه‌ها باید به وسیله‌ی فهم جامعه‌های واقعی تبدیل شوند.***

(موریش، ایور، ۱۳۷۳)

- مدرسه نظام اجتماعی کوچکی است که کودک در آن قواعد اخلاقی، عرف اجتماعی، نگرش‌ها و شیوه‌های برقراری ارتباط و چگونگی به کار بستن تفکر در حل مسائل و ایفای نقش بزرگسالی را می‌آموزد.
- مدرسه باید فرصت‌های تربیتی برای تمامی افراد ایجادکند تا به تناسب استعداد خود رشد کرده و هر یک به فراخور قوا، تجربیات و مطالعات خویش به پیشرفت بیشتری نائل آیند.

- رشد مهارت‌ها و استعدادهای لازم که برای ادامه‌ی زندگی افراد در جامعه ضروری به نظر می‌رسد باید هدف و وظیفه‌ی عمده مدرسه را تشکیل دهد.

- در آموزش و پرورش پیشرفته، معلم راهنمای دانش‌آموزان در امر یادگیری است نه آموزنده.

- نگرش شخصی معلم تأثیر بسیار زیادی در ایجاد مهارت‌های اساسی به‌منظور توسعه‌ی روابط اجتماعی در دانش‌آموزان دارد. زیرا کودکان درجریان رشد و تکامل خود از ارتباط و علاقه‌شان نسبت به معلمان و میزان نفرت یا محبت خود به آن‌ها متأثر می‌شوند. و آن‌چه در فرآیند تعلیم و تربیت به دانش‌آموز منتقل می‌شود، تنها معلومات و مهارت‌های معلمی نیست بلکه تمام صفات، خلقیات، حالات نفسانی و رفتار ظاهری او نیز به دانش‌آموزان انتقال می‌یابد.

- معلمان باید از تفاوت‌های فرهنگی موجود بین دانش‌آموزان کلاس آگاه باشند و به این تفاوت‌ها توجه و آن‌ها را رعایت نموده و احترام بگذارند.

و تفاوت‌ها را به عنوان نقطه قوت نگریسته و به دیده مثبت به آن‌ها نگاه کنند.نقاط قوتی که بر اساس آن‌ها می‌توان کار کرد نه یک عیب یا نقص. (ووسینا، استلا، ۱۳۸۷)

- سقراط حکیم می‌گفت: «همه ما آبستن حقیقت هستیم».نقش معلم و مربی باید مانند نقش یک قابله باشد.او تنها زمینه مناسب و شرایط بهینه زاییدن حقیقت از درون متربی (نه زایاندن آن) را فراهم می‌آورد و کشف و زایش و خلق از خود متربی است. معلمان نیز این اصل کلیدی را نباید از یاد ببرند.

- معلم باید واجد رفتارهای اخلاقی و سازگاری اجتماعی بوده و از مسائل تربیتی و روش‌آموزش، شناخت کافی داشته باشد و بر همه‌ی تحولات و دگرگونی‌های صحیح شغل خود آگاهی داشته باشد.
- معلم و مربیان بایستی به دانش‌آموزان کمک نمایند تا آن‌ها اهداف خویش از آمدن به مدرسه را درک نموده و با اهداف موجود در بطن هر درس و مزایای یادگیری درس مربوطه در زندگی شخصی خود به طور کامل آشنا شده، و با علم به اهداف و مزایای نهفته در هر مطلب آموزشی به یادگیری آن درس بپردازند.
- معلم باید دانش‌آموزان خود رابشناسد. دانستن مطالب آموزشی به تنهایی برای معلم کافی نیست. پذیرش اصل دانش‌آموز محوری، شناخت استعدادها، تجربه‌ها و آموخته‌های قبلی و نیازهای آموزشی تک‌تک دانش‌آموزان امری ضروری می‌باشد.
- مدیران باید به شخصیت دانش‌آموزان احترام بگذارند.
- هر دانش‌آموز باید احساس تعلق و پذیرفته شدن و قسمتی از مدرسه بودن را داشته باشد.
- با هر دانش‌آموز باید به طور منصفانه وعادلانه رفتار شود.
- هر دانش‌آموز باید احساس کند که مدیر و معلمان دوست او هستند.
- هر دانش‌آموز باید بداند که احساساتش، آمالش و توانایی‌هایش در برنامه‌های مدرسه حائز اهمیت بوده و مورد توجه واقع می‌شود. (کیمبل، وایلس، ۱۹۶۷)
- هر معلم بایستی از شرح مختصر زندگی تک‌تک دانش‌آموزان خود با روش‌های پیش‌بینی شده ناشی از هنر معلمی، مطلع باشد. تا

انتظارات خویش را از هر کدام از آن‌ها بر طبق واقعیات زندگی‌شان بنا نهد. و به این وسیله در هموارسازی ارتباط دوستانه و صمیمی با آن‌ها بر مبنای تفاوت‌های موجود در زندگی‌شان تلاش نماید و با ایجاد رابطه‌ی انسانی و دوستانه با آنان، یادگیری را ساده و جالب کرده و ترس و وحشتی را که معمولاً کودکان از معلمان دارند از بین می‌برد و با توجه به صفات مثبت و نقاط قوت کودکان کار تدریس را آغاز می‌کند و به رفع صفات ناخواسته و نقاط ضعف آنان می‌پردازد.

- معلمان باید زمینه‌ای برای نفوذ در اعماق شخصیت دانش‌آموزان بیابند تا از این طریق بتوانند دست به کار تحولات روحی و ذهنی مناسب شده و آنان را از مرز انسان موجود به انسان مطلوب، تعالی بخشند.

- اولیا مدارس باید با مشاهده رفتار پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز دانش‌آموزان با یکدیگر، مقابله با خشونت را در سرلوحه اهداف خود قرار دهند و تلاش کنند که تفاهم و دوستی را بین کودکان و نوجوانان تشویق کنند و راه‌های مسالمت‌آمیز حل مشکلات و مسائل را به آن‌ها بیآموزند. (هاوز، هیوز، ۱۳۸۰)

- معلم باید از هر فرصتی برای آشنایی بیشتر با والدین شاگردان خود در خصوص شناخت شفاف‌تر از ویژگی‌های دانش‌آموزانش استفاده کند.

- یک روش برای نشان دادن علاقه به دانش‌آموزان توسط معلم، «گوش دادن» است. یادگیری موثر، خیابانی دو طرفه و یک گفتگوی دو جانبه است، نه یک سویه. معلمان ضعیف پس از طرح یک سوال، بجای سکوت و منتظر پاسخ دانش‌آموز ماندن، بلافاصله به جواب

می‌پردازند. اما معلمان موثر، یک سکوت وانتظار ده ثانیه‌ای را پیشنهاد می‌کنند. معلم موفق به لحاظ فکری و روانی با سکوت کنار می‌آید. (ویسکات، دیوید، ۱۳۸۳)

- معلم و مربیان مدرسه می‌بایست که از ویژگی‌های سنی کودکان در دوره‌های مختلف رشد آن‌ها و هم‌چنین حقوق مسلم کودکان در مدرسه و حساسیت‌های روحی و روانی آن‌ها، آگاه بوده تا در تسهیل و تسریع امر آموزش و تربیت دانش‌آموزان با مشکلات کمتری روبه‌رو گردند.

- معلم باید به خاطر داشته باشد که هر دانش‌آموز علیرغم تفاوت‌های فردی ارزش پذیراشدن را دارد و باید فرصت‌هایی برای رشد و تکامل در اختیار داشته باشد. و دانش‌آموزان ضعیف و دیرآموز را به اندازه‌ی دانش‌آموزان زرنگ و با استعداد بپذیرد، مبادا آن‌ها را به‌عنوان عوامل تهدیدکننده در عملکرد و گزارش کاری خود بداند.

- اولیاءِ مدرسه بایستی از هیچ کوششی برای ایجاد فضای آرام و با نشاط فیزیکی و روانی در مدرسه فروگذاری ننمایند. توجه به رنگ‌ها، موسیقی، امکانات تفریحی، ورزشی و آسایشی، فضای سبز، بهداشت و روابط مبتنی بر احترام در برخورد با دانش‌آموزان از حداقل نیازهای مدرسه در این رابطه می‌باشد.

- مطالعه‌ی مداوم و سیستماتیک از شرایط حاکم بر مدرسه و ایجاد تغییرات مناسب در برنامه‌های درسی، مقررات اجرایی و تدارکات لازم و غیره درمدرسه از مرکز توجه اولیا آموزشگاه دور نشود. (میرکمالی، سیدمحمد، ۱۳۸۱)

- معلم باید ادامه‌ی تربیت والدین را در مدرسه مورد توجه قرار

داده و به تکمیل آن اقدام نماید. به‌طور مثال به کودکان بیاموزد که علاوه بر مسئولیت حفظ نظافت کلاس، همواره عادت نمایند که گاه خروج از کلاس محل نشستن و فعالیت خویش را بازدید کنند و از تمیزی مکانی که استفاده نموده‌اند و نیز از جا نگذاشتن وسیله‌های خود اطمینان حاصل نمایند. و این کار را همواره در خارج از خانه چه در اتوبوس، تاکسی، پارک‌ها و دیگر اماکن، رعایت نمایند تا به عادتی مثبت برای دوری از فراموش کردن وسایل شخصی تبدیل شود.

- معلمان باید با ثبات شخصیت و استمرار رفتار عاطفی و منطقی خویش اعتماد راستین دانش‌آموزان را به خود جلب کنند.

- مربی باید همواره سعی نماید تا منشاءِ رفتارهای نابهنجار، دانش‌آموزان را شناسایی نماید.

- معلم به‌ویژه معلم دبستان به‌عنوان مهمترین فرد در مدرسه در تماس مستقیم با فردفرد دانش‌آموزان است، او باید نمونه و الگوی شخصیت سالم و روابط انسانی مطلوب با دیگران باشد و نسبت به نیازهای روانی- اجتماعی دانش‌آموزان در کلاس حساس باشد.

- کمک به رشد اعتمادبه‌نفس و ایجاد تصویر مثبت از خود در دانش‌آموزان، هدف دیگری است که باید در مدارس دنبال گردد.

- معلم باید ارزش موضوع و مواد آموزشی که تدریس می‌کند به‌خوبی بشناسد، علاوه بر آموزش علمی، فرصت‌هایی برای بحث‌های گروهی در کلاس بدهد تا به وسیله آن به شناخت بیشتری از دانش‌آموزان، ویژگی‌ها و مشکلاتشان دست یابد.

- در جهت بهبود فضای سالم در مدرسه و تأمین سلامت روان تمام دانش‌آموزان تلاش کند. تأمین نیازهای سلامت روان دانش‌آموزان

بخش مهمی از روش‌های مؤثر و کارآمد در نظام آموزش و پرورش هر جامعه‌ی سالم است.

- مدارس ترویج کننده بهداشت و سلامت، با گسترش ایده‌ها و مهارت‌های زندگی شامل مهارت تصمیم‌گیری، روش‌های تفکر برای حل مسئله و برقراری ارتباط و همدردی در مدرسه، در واقع به تمام جامعه در گسترش و پذیرش سبک زندگی سالم، کمک نموده‌اند. (هاوز، هیوز، ۱۳۸۰)

- باید دانش‌آموزانی را که به کمک‌های ویژه تخصصی جهت رفع مشکلات و مسائل‌شان نیاز دارند و معلم مستقیماً قادر به کمک به آنان نیست را به مشاوران، روان‌شناسان و احتمالاً روان‌پزشکان و دیگر متخصصان ارجاع دهد.

- نظارت بر تغذیه‌ی سالم دانش‌آموزان در مدرسه و هم‌چنین آموزش بهداشت فردی و ظاهری و رعایت موارد ایمنی در از وظایف حتمی مربیان بهداشت مدرسه می‌باشد.

- توجه به برنامه‌های لازم برای ایجاد بهداشت روانی در مدارس توسط اولیاءِ مدرسه پیگیری شود، از جمله توجه به رشد و سلامت جسمی آنان مانند چکاپ جسمانی دانش‌آموزان، توجه به سلامت دندان‌های آن‌ها، برنامه‌ریزی جامع برای فعالیت‌هایی چون بازی، تفریح، اعطای جوایز، و انجام فعالیتهایی که موجب اتکاءِبه‌نفس، احساس مسئولیت و کاردانی شود و حس احترام به حقوق دیگران را در آن‌ها زنده نماید و برای دانش‌آموزان لذت‌بخش باشد و همچنین برقراری انضباط آگاهانه و مداوم برای همراهی و همکاری دانش‌آموزان با موازین اجتماعی.

تنوع در تدریس

- وقتی کودکان به مدرسه می‌روند، نیازمند معلمانی هستند که از آن‌ها راهبردهای مناسب را جهت حل مسائل ریاضی، فهم متن‌ها و نوشته‌ها، انجام دروس علوم و نیز یاد گرفتن از دوستانشان، فراگیرند. (ووسینا، استلا، ۱۳۸۷)

- دانش‌آموزان باید بدانند که چگونه برای یادگیری خود برنامه‌ریزی کنند و آن را مدنظر قرار دهند، چگونه هدف‌های یادگیری خود را مشخص سازند و چگونه اشتباهات خود را تصحیح نمایند. به‌عبارتی برخود ناظر بودن و فکور بودن را بیاموزند. (همان منبع)

- معلم باید با اخذ شگردهای متنوع به دانش‌آموز کمک نماید تا دانش و اطلاعات پیشین خود را فعال سازد تا از آن برای فهمیدن و یاد گرفتن مطالب جدید استفاده کند. و هر دانش تازه‌ای را براساس دانش‌ها و اطلاعات پیشین در ذهن خویش شکل و سامان دهد.

- از ویژگی‌های عمده و شناخته‌شده‌ی خردسالان که در ذهن آن‌ها نهاده شده، برقراری ارتباط با دنیای خارج است. کودکان و نوجوانان نمی‌توانند بدون ارتباط با دنیای پررمز و راز اطراف خود آرام بگیرند و تصویرهای ذهنی خود را آشکار سازند.

- کاربرد تنوع در انجام تدریس و نزدیک نمودن موضوع تدریس به واقعیات زندگی روزمره، به دلیل داشتن تجارب ذهنی از قبل دانش‌آموزان، امر تدریس را آسان‌تر نموده و به ثبات مطالب

آموزش داده شده کمک شایان توجه می‌نماید. در ادامه‌ی این توصیه استفاده از زبان مادری دانش‌آموزان و فرهنگ بومی و محلی آن‌ها، برای تفهیم بیشتر و دریافت سریع‌تر ما به‌ازای مطالب درسی، حائز اهمیت می‌باشد.

- نیاز به توسعه‌ی مهارت در کنار توسعه‌ی دانش از مهمترین موارد آموزشی در مدارس «باز[1]» امروزی می‌باشد.

- فراموش نکنیم که دانش‌آموزان دوره ابتدایی هنوز فعالیت‌های تفریحی را دوست دارند، کمک نمودن و داشتن مسئولیت را دوست دارند، قادر به انجام همکاری با دیگران می‌باشند، اجتماعی هستند و دوست دارند در منزل و در همسایگی خود فعالیت کنند، به امتحان دادن و یادآوری حقایق علاقمندند، تماشا کردن و شرکت در نمایش‌های عملی را دوست دارند و برای برنامه‌ریزی و انجام کارهای جدید خود به یاری و حمایت نیازمندند.

- معلم باید عنوان هر درس وصفحه‌های محدود کتاب را فقط اشاره‌ای کوچک برای آغاز آن درس و جرقه‌ای برای ورود به دنیای بزرگتری پیرامون آن موضوع بداند، یعنی شعاع آموزش را تا دنیای بیرون از کلاس و شگفتی‌ها و تازه‌های موجود مرتبط با درس مربوطه گسترش دهد.

- دیدگاه و نقش مدیران، مربیان پرورشی و معلمان در نگرش به مدرسه به عنوان «مدرسه باز» و دوری از روش‌های سنتی و خسته‌کننده و یکنواخت در اداره مدرسه وکلاس درس، از موارد

---

۱. در مدارس با جو باز، معلمان روحیه‌ای بالا دارند، روابط صمیمانه و به دور از پرخاشگری با همدیگر داشته و از رضایت شغلی بالایی برخوردارند. مدیر سخت کار کرده و در رابطه با دیگران از ملاحظات انسانی بالایی برخوردار است. روش مدیریتی او انعطاف پذیرو قابل تغییر است و جو باز باعث تسهیل در امور آموزش و شکل گیری امید و شادی شده و زمینه را برای دستیابی به نیازهای فردی دانش‌آموزان و کار در مدرسه افزایش می‌دهد. (منبع: میرکمالی، سیدمحمد، ۱۳۸۱، روابط انسانی در آموزشگاه، چاپ پنجم، انتشارات یسطرون)

بسیار اساسی در ایجاد خصلت اجتماعی‌نمودن دانش‌آموزان واستقلال و خلاقیت آن‌ها و تقویت همکاری موثرتر آن‌ها در مدرسه می‌باشد.

- باید اولیاءِ مدرسه در امتداد آموزش والدین در خانواده، به دانش‌آموزان یاری دهند تا منابع نگرش‌های مثبت و مفید و منفی و مضر را یافته و روش‌های رشد و پرورش این ویژگی‌ها راآموزش دهند. نگرش‌ها و عاداتی که باید از آن‌ها دوری جست: یأس و نومیدی، دلیل تراشی، سوءِظن، خودخواهی، ترحم به خود، تنبلی عواملی هستند که قضاوت را دشوار می‌سازند. نگرش‌ها و عاداتی که باید پرورش داد: خوشبینی، دیدن عمیق و متفکرانه، روحیه‌ی شوخی، مسئولیت‌پذیری، تمایل به کار و دوستی با دیگران یعنی عواملی که سازگاری فرد را تسهیل می‌کنند.

- معلمان باید تلاش برای علت‌یابی ناسازگاری‌ها و بد رفتاری‌های دانش‌آموزان را بپذیرند. تمامی پرسنل مدرسه مسئولیت دارند تا در جهت تأمین نیازهای دانش‌آموزان بکوشند.

- تقویت شهامت طرح سؤال توسط فرزند در خانه و دانش‌آموز در مدرسه (جهت جلوگیری از یادگیری طوطی‌وار) از موارد مهم آموزش و تربیت می‌باشد.

- معلم باید به کارآمدبودن گروه‌های کوچک دانش‌آموزی اعتقاد داشته‌باشد. و بپذیرد که دانش‌آموزان می‌توانند به یکدیگر آموزش دهند. ودانش‌آموزان از این روش به گسترش تعامل فکری در کلاس و گوش سپردن به نظرات تازه و اظهارنظر نمودن برسند.

- در کلاس درس معلم مؤثر، دانش‌آموزان نسبت به نوع کارهایی که انجام می‌دهند و علت انجام آن کارها کاملاً روشن و توجیه شده‌اند.

آن‌ها می‌توانند ارتباط بین آموخته‌های قبلی‌شان را ببینند، و درباره‌ی چگونگی توسعه اطلاعات و آگاهی‌های خود در مورد آموخته‌هایشان ایده‌هایی دارند و تمایل به یادگیری بیشتر نشان می‌دهند. معلم هنرمند و مؤثر برای فهم بیشتر دانش‌آموزان، مطالب درسی را بلافاصله در حین تدریس و به طور متناسب با نیازهای شخصی آن‌ها پیوند داده و به آن‌ها در درک این ارتباط کمک می‌کند. تا از درک پیوندهای درونی محتوای مطالب درسی با شرایط و موقعیت‌های دنیای واقعی لذت ببرند.

- معلم بایستی دانش‌آموزان را نسبت به اطرافشان حساس ساخته و به آن‌ها اجازه آزاد اندیشیدن بدهد. تا در اندک زمانی آن‌ها به این نتیجه منطقی برسند که برای پاسخگویی به پرسش هایشان به دنبال منابع و مراجع و گرد آوری اطلاعات موثق بروند و هم چنین به مطالعه و جستجو بپردازند. (قاسمی پویا، اقبال، ۱۳۷۶)

- اگر دانش‌آموزان به زندگی از منظر علم که همان مشاهده دقیق است، بنگرند، آرام آرام در مسیر اندیشه علمی قرار می‌گیرند و به بینش علمی می‌رسند. (همان منبع)

- معلم بایستی به دانش‌آموز آموزش فرصت ابراز وجود بدهد. زیرا انسانی در جامعه موفق‌تر است که قدرت ارتباطی بیشتری داشته تا بوسیله‌ی آن خواسته‌ها، سؤالات و مشکلات خود را در گروه‌ها، اعم از خانواده، کلاس درس، دانشگاه و غیره... را به سهولت بیان کند. چنانچه فرصت ابراز وجود داده نشود، انزوا و پرخاشگری و رفتار غریب‌گرایانه و رفتارهای پنهانی، ناهنجاری‌های روانی، بزه، تنفر از معلم و مدرسه، فرار از مدرسه و... در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.

- در تقویت ابراز وجود در دانش‌آموزان، باید درنظر داشت که دانش‌آموز در بیان افکار، احساسات و اعتقادات خویش به گونه‌ای مناسب، مستقیم و صادقانه عمل نموده به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذارد. یعنی ملاحظه‌ی حقوق دیگران و در عین‌حال گرفتن حقوق خود.
- وظیفه‌ی معلم صرف انتقال اطلاعات نیست. او باید چگونه اندیشیدن را بیآموزد و در کلاس نقش راهنما را ایفا کند، نه تحویل‌دهنده‌ی معلومات به طور یک جانبه با حضور بی‌رنگ دانش‌آموزان.
- دانش‌آموزان در کلاس معلمان مؤثر یعنی معلمی که دانش‌آموزان را درک می‌کند و در کلاس درس شور و اشتیاق می‌پراکند، احساس امنیت و آرامش می‌کنند، و به معلم خود اعتماد می‌کنند.
- بهترین روش تدریس، نه تدریس کلیشه‌ای بلکه روش شخصی و برخاسته از قابلیت‌های ذاتی افراد است. معلم آنچه که هست را تدریس می‌کند. بنابراین آموزش نیازمند شهامت برای کاوش در خصوصیات فردی است. اگر معلم خود را کامل نشناسد، دانش‌آموزانش را نیز به طور کامل نخواهد شناخت و در نتیجه قادر به برقراری ارتباط مؤثر با آن‌ها نخواهد شد. (ماهنامه رشد معلم، ۱۳۸۷)
- معلم و مربیان بایستی به دانش‌آموزان کمک نمایند تا برای خود اهداف موقت و آزمایشی انتخاب و نیز چارچوب فلسفه شخصی خویش را تنظیم کنند.
- دانش‌آموزان زمانی با انگیزه بالا و تمرکز قوی یاد می‌گیرند که معلمان به آن‌ها نشان دهند که چه قدر نیازمند فراگیری مطالب جدید برای رسیدن به موفقیت و کامیابی در زندگی آینده‌ی خود

هستند و این آموزش‌ها، چه مزیت‌هایی از نظر مادی و معنوی برای آن‌ها خواهند داشت.

- معلم باید به دانش‌آموزان فرصت بیان احساسات‌شان را بدهد. با این فرصت دانش‌آموزتمرین اعتمادبه‌نفس نموده و قدرت بیان و گنجینه‌ی لغات او گسترش یافته و به نظم فکری عادت می‌نماید.

- آموزش همزیستی مسالمت آمیز و «زندگی با هم» درمحتوی برنامه درسی گنجانده شده و به صورت عملی آموزش داده شود.

- از ایجاد انضباط خشک در کلاس‌ها باید پرهیز شود. که در نهایت به بیزاری از مدرسه ختم می‌شود.

- کمک به دانش‌آموزان در توجه به بهتر ساختن محیط و اجتماع از موارد بسیار مهم آموزشی می‌باشد.

- معلم با نگرش باز خویش بسیاری از مهارت‌های کودکان را از طریق مشاهده‌ی مستقیم در زندگی روزمره، به آن‌ها می‌آموزد. و با افزودن آموزش مهارت‌های اجتماعی به تجربه‌های آموزشی خویش، دانش‌آموزان را در ادراکات اجتماعی روزمره به عنوان فردی جامعه‌پسند و سازشی و در نهایت یک شهروند خوب و آگاه، یاری می‌رساند.

- توجه و تأکید بر درس ورزش و حضور علاقمندانه‌ی دانش‌آموزان در این رابطه، بایستی همواره مدنظر قرار گیرد. و استعدادهای هردانش‌آموز به رشته ورزشی مورد علاقه‌ی او شناسایی شود. چه بسا که ورزش جهت دهنده‌ی زندگی شغلی دانش‌آموز در آینده نیز باشد.

- دانش‌آموزان آموزگارانی را ارج می‌نهند که به هنگام نیاز، سرعت

آموزش را کند کرده، مفاهیم و تکالیف را به روشنی توضیح می‌دهد و همان ماده درسی را به روش‌های مختلف تدریس می‌کنند تا همه‌ی دانش‌آموزان بتوانند یاد بگیرند.

- روح گریز پای کودک و نوجوان تکرار را نمی‌خواهد. اگر روح خلاق دانش‌آموز به پرواز در نیاید و کلاس انبار کلمات و موضوعات مکرر باشد، آن سوی کلاس، کلاسی دیگر تشکیل خواهد شد. کلاسی که معلم و مربی در آن نقشی نخواهند داشت.

رسانه های آموزشی

- ادامه‌ی تشدید علاقه‌ی کودکان به کتابخوانی در مدرسه با ایجاد کتابخانه‌های کلاسی و فعال‌سازی و افزودن بر تنوع آن‌ها به طور دائمی، آشنایی با دایره المعارف‌ها و لغت نامه‌ها، برپایی مسابقات، کشف علاقه‌ی دانش‌آموزان، بحث‌های گروهی، نقد و تبادل نظر، خلاصه نویسی، ایفای نقش درنمایش‌ها، داستان نویسی و شعرگویی و برنامه‌های تشویقی در این رابطه و بازدید از کتابخانه‌های بزرگ و عمومی شهر و... بایستی به طور جدی دنبال شود.

- برنامه‌های جنبی از قبیل برگزاری اردوهای علمی تربیتی و بازدید از اماکن مختلف حاوی نکات برجسته‌ی آموزشی و اجتماعی و متناسب با موضوعات درسی، به منظور تقویت مهارت‌های لازم و چندگانه در دانش‌آموزان، با رعایت نکات کامل ایمنی بسیار حائز ارزش و اهمیت می‌باشد و از یکنواختی در فضای آموزشی کاسته و مکمل یادگیری‌های

دانش‌آموزان است.

- بر معلمان و مربیان مربوطه واجب است تا هنگام بازدیدها و اردوهای علمی و تفریحی که انگیزه یادگیری را تا سه برابر افزایش می‌دهد. (میرصدوقی، سیدحسین، ۱۳۸٤) توجه دانش‌آموزان را به هدف از انجام بازدیدها و پدیده‌های پیرامون از قبیل طبیعت و شگفتی‌های موجود در آن به طریق مختلف جلب نمایند. و دانش‌آموزان را با برنامه‌های خاص و هدفدار به یادگیری و نگریستن عمیق همراه با تفکر به اطراف و گفتگو در این رابطه، آشنا سازند.

- از آنجا که سرچشمه سعادت اجتماع و کلید موفقیت آن، درخانه و مدرسه است و بس، پس نهایت تلاش برای آموختن زندگی سالم و اصول اولیه آن در قالب فعالیت‌های علمی و منطقی توسط مربیان مدارس نیز به سهم خویش، انجام شود.

- استفاده از انواع رسانه‌های آموزشی و روش‌های ایفای نقش، داستان‌سرایی و مشارکت گروهی به تناسب انعطاف موجود در هر کتاب یا عنوان درسی در شفاف‌سازی انتظارات آموزشی از دانش‌آموزان و پایداری آموخته‌ها، بسیار قابل توجه می‌باشد. این امر به تقویت مهارت‌های مختلف در دانش‌آموزان و رشد قوه‌ی استدلال واستعدادهای بالقوه‌ی آن‌ها، اعتمادبه‌نفس، دفاع از خود و ابراز احساسات و... می‌انجامد. و از خستگی دانش‌آموز و معلم در تکرار یکنواخت روش‌های سنتی تدریس بسیار می‌کاهد.

- مدرسه باید به طور گسترده به دانش‌آموزان فرصت دست‌ورزی و انجام آزمایش و خطا و استفاده از قوای فکری و خلاقه‌ی خود را با مهیا نمودن امکانات لازم از قبیل آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌های متنوع

برای درگیر شدن دست و فکر دانش‌آموزان در یادگیری، تقدیم کند. در این راه برپایی کارگاه‌های آموزشی، آزمایشگاه‌ها و نمایشگاه‌ها و... ضروری می‌نماید.

- در عصرکنونی با انفجار دانش و تغییرات تا به این حد وسیع، سریع وپیچیده‌ای که نظام‌های آموزشی را با بحران‌های بسیار رو به رو نموده است، معلمان و مربیان و مسئولین مدرسه بایستی به طور مرتب در زمینه‌ی به‌روزآوری اطلاعات علمی و تربیتی خود از طریق مختلف اقدام نمایند تا برای پاسخ به کنجکاوی‌های علمی و سوالات متعددی که ذهن دانش‌آموزان را به خود مشغول می‌دارد، توضیحی مبتنی برعلم داشته و همواره چند قدم جلوتر از فراگیران باشند. معلمی که خود در امر مطالعه سستی نماید و با اطلاعات تاریخ مصرف گذشته در کلاس حاضر شود، هرگز نمی‌تواند شوق به مطالعه و یادگیری را در وجود دانش‌آموزان نهادینه نموده و توجه آن‌ها را به عرصه‌های بیکران دانش و آگاهی جلب نماید.

- استفاده از رسانه‌های گوناگون دیداری، شنیداری و آموزشی در انواع گوناگون که هر روز بر تنوع آن‌ها افزوده می‌شود، به‌منظور تسهیل و تعمیق یادگیری وگسترش افق‌های دید دانش‌آموزان و پرورش مهارت‌های مختلف آن‌ها، لازم و ضروری می‌باشد.

- شیوه‌هایی را انتخاب کنید که به بچه‌ها کمک می‌کند تا فکر کنند، انتخاب نمایند و تصمیم بگیرند. بچه‌ها را دست کم نگیرید، اگر از آن‌ها برای حل مشکل کمک خواسته شود و تشویق شوند، معمولاً بیشتر از انتظارمان، می‌توانند کار کنند.

- استفاده از تحقیق و بررسی در موارد گوناگون برای بدست‌آوردن

اطلاعات، بیرون از چارچوب کلاس با راهنمایی‌های لازم، یا تهیه‌ی یک نقشه برای آموزش نقشه‌خوانی از محل زندگی خود یا...، گوش دادن به افراد و درک دیدگاه‌های آنان و سبک زندگی‌شان پیرامون وضوع خاصی، استفاده از انواع بازی‌های کلامی، حدس‌زدنی، اگر من جای... بودم، بازی «بعداً چه اتفاقی می‌افتد؟» و دیگر فعالیت‌های ابتکاری توسط معلم در آموزش و یادگیری پویا و عمیق دانش‌آموزان تأثیر دارد.

- معلمان الگوهای رفتاری و علمی در دسترس دانش‌آموزان در مدرسه می‌باشند.

هنر خوب دیدن و خوب شنیدن

- آموزش هنر خوب دیدن و خوب شنیدن و خوب اندیشیدن وخوب بیان کردن از اساسی‌ترین مهارت‌ها برای رشد همه‌جانبه شناختی در هر عرصه و نزد هر فردی می‌باشد و به مثابه دروازه‌هایی برای فهم حقیقت همه‌جانبه‌ی جهان عمل می‌نمایند. این هنرها بایستی توسط معلم و مربیان به دانش‌آموزان آموخته شود. آموزش این مهارت‌ها مستلزم آن است که معلم مربوطه خود نیز از اهمیت این هنرها درعمل، واقف بوده تا بتواند احساس مشابه با آن‌چه خود تجربه نموده است را در دانش‌آموزان، بنیان‌گذاری کند. لازم به یادآوری است که بیشتر نواقص آموزشی و رکودهای مربوط به آموزش، به ضعف هنرهای نامبرده در وجود معلم و متعلم باز می‌گردد.

- از دروس بسیار ارزشمند و پراهمیت در آموزش مهارت‌های خوب دیدن و خوب شنیدن وخوب اندیشیدن و برای رشد خلاقیت و نوآوری در دانش‌آموزان، درس‌های هنر و انشاءِ می‌باشد. که متأسفانه در بیشتر موارد مورد بی‌مهری و کم‌توجهی در نظام آموزشی ما، قرار گرفته است و بیشتر کارهای هنری کودکان تقلیدی است. با جلب توجه هرچه بیشتر معلمان و مربیان به این مهم و جوانب گسترده‌ی این دو درس و مهارت‌های ریز و درشت متعدد نهفته در آن‌ها، ضرورت دارد که مربی در زدودن رسوبات تقلید از وجود کودک به او یاری کند، تا کودک خلاق و مبتکر به بیان آرزوها، رنج‌ها، هدف‌ها و احساسات خود بپردازد و با کسب مهارت نگارش و کاربرد صحیح آن که تأثیر بسزایی در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها و پیشبرد فرهنگ و تمدن جوامع بشری دارد، راه موفقیت در زندگی‌اش را هموار سازد.

- درست دیدن و سواد بصری، یعنی افزایش آگاهی در نگاه کردن و دیدن. به‌این دلیل آموزش سواد بصری برای آموزش‌دهندگان باید به یک ضرورت کلی تبدیل شود. زیرا قسمت بزرگی از تصمیم‌گیری‌های ما بر مبنای تأثیرات بصری است. دانش بصری، آگاهی انسان را به طور کلی بیشتر می‌کند و روحیه خلاقیت را در او تقویت می‌کند. و باعث ارتقاءِ قدرت قضاوت انسان نسبت به مسائل شده و او را ناچار به رد یا قبول بی‌چون و چرای یک مسئله نمی‌کند. (عالی، شهین‌دخت، ۱۳۸۶)

- دانش‌آموزان برای سازگاری با تغییرات و تحولات در جامعه و جهان و برای کسب موفقیت، نیاز به در اختیار داشتن ابزاری برای پرورش

بینش علمی و خلاقیت خود می‌باشند. این ابزار همانا مهارت‌هایی است که اهداف واقعی آموزش و پرورش در دنیای جدید برای کسب آن‌ها، برنامه‌ریزی شده است. یعنی مهارت‌های ذهنی، مهارت‌های ارتباطی، ویژگی‌های شخصیتی و مهارت‌های مربوط به برنامه‌ریزی فعالیت‌ها.

مهارت های ذهنی

- **تفکر خلاق**[1] (نواندیشی و پرورش اندیشه‌های تازه)
- **توانایی تصمیم‌گیری**[2] (اختصاصی و محدود کردن هدف‌ها و خطرپذیری)
- **توانایی تجسم**[3] و تصور پدیده‌ها در ذهن، سازماندهی و پردازش نمادها و تصاویر
- **توانایی حل مساله**[4] (درک مسئله، اندیشیدن و یافتن یک راه حل عملی)
- **آگاهی از چگونگی فرآیند یادگیری** (بکارگیری راه کارهای موثر و فعال برای یادگیری)
- **استدلال**[5] (کشف قاعده یا اصل حاکم بر رابطه میان دو یا چند موضوع و بکارگیری آن هنگام حل یک مسئله)

(شاه‌ولی، منصورو... ۱۳۷۶)

1. Creative Thinking
2. Decision Making
3. visualization
4. Solving
5. Reason

مهارت های ارتباطی

- توانایی مبادله عقاید و اطلاعات
- توانایی کار کردن با دیگران به طور گروهی
- اجتماعی بودن
- توانایی حل تضادهای خود با جامعه (همان منبع)

ویژگی های شخصیتی

- همدلی (خود را جای دیگری قرار دادن و موقعیت او را درک کردن)
- استقلال فکری
- بردباری در برابر شکست
- اعتماد به نفس
- آینده نگری و گذشت از لذت آنی
- مسئولیت پذیری
- داشتن عملکرد منطقی در برابر عملکرد احساسی
- خود مدیریتی
- نوجویی
- تعهد اخلاقی، امانت و درستکاری
- کنجکاوی (همان منبع)

مهارت های برنامه ریزی فعالیت ها

- مهارت جمع‌آوری، سازماندهی و تجزیه و تحلیل اطلاعات
- مهارت برنامه‌ریزی و سازماندهی امور مربوط به یادگیری
- مهارت بکارگیری رایانه و دیگر ابزار پیشرفته در انجام فعالیت‌ها
- مهارت استفاده بهینه از وقت و مدیریت زمان (همان منبع)

یادگیری مهارت‌های فوق‌الذکر به فرد کمک می‌کند تا:

• قدرت خلاقیت خود را توسعه دهد. • توانایی تصمیم‌گیری، حل مسأله و استدلال خود را توسعه دهد. • مسئولیت‌پذیر، صبور و بردبار شود. • دارای استقلال رأی، همدلی، کنجکاوی و نوجویی شود. • بتواند اطلاعات مربوط به تحولات را جمع‌آوری، سازماندهی و تجزیه و تحلیل کند و آن‌ها را رد و بدل کند. • از دستاوردهای فناوری استفاده کند. • برای مشکلات احتمالی پیش روی خود، راه‌حل‌های ممکن را بررسی و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کند. (همان منبع)

- پس می‌توان نتیجه گرفت که امروزه مدرسه و معلمی در ایفای نقش خود موفق خواهد شد که در وهله‌ی نخست با دنیای کودکان آشنا بوده و زبان ارتباط و کار با کودک را بداند وبه طور همه جانبه‌ای بر روش‌های آموزش متنوع به زبان امروزی واقف بوده و توانایی پرورش مهارت‌های فوق‌الذکر به دانش‌آموزان را با بکارگیری دانش، اصول و روش‌های شفاف مبتنی بر بینش علمی در فضای دوستانه‌ی حاکم بر مدرسه داشته باشد.

اوقات فراغت

اوقات فراغت شامل زمانی می‌شود که فرد به دور ازچارچوب برنامه‌های ازپیش تعیین شده‌ی کاری و بایدها و نبایدها، زمانش را به دلخواه خود سپری می‌کند. به تخیل، تفکر، تفریح، ورزش، بازدید، مسافرت و مطالعه و غیره می‌پردازد.

اوقات فراغت از مسائل بسیار مهمی است که در صورت بها دادن به مفهوم آن در عمل، میدانی است جهت تفکر و زنده دلی و رشد اندیشه‌ها و خلاقیت‌ها و امنیت روانی انسان‌ها. و در غیر این صورت موجب فراگیری رفتار نامطلوب، آسیب‌های اجتماعی و دردسرهای تازه و سر در گمی وکج روی و بریدن از هویت ملی و دینی و... می‌شود.

اوقات فراغت تنها گذران ساده وقت بدون کنترل دیگران نیست. بلکه زمانی است برای ساختن خود وبنیاد نهادن جامع‌های مطلوب وگسترش گفتگوهای اجتماعی همراه با رشد فضیلت‌های اخلاقی و افزایش توانمندی‌های علمی و فرهنگی و بهترین فرصت برای ایجاد پرسش‌ها و رسیدن به پاسخ‌ها و بروز استعدادهای نهفته آدمی است. چنانچه بزرگترین دانشمندان و فیلسوفان تاریخ، درست درزمان فراغت خود و خارج از محدوده‌ی آزمایشگاه‌ها و کتابخانه‌ها و... به مهمترین کشف خود دست یافته‌اند. مانند نیوتن که در زمان استراحت خود، با افتادن سیبی از شاخه‌ی درخت، حیاتی‌ترین قانون جهان یعنی قانون جاذبه را کشف و ارشمیدس در حین استحمام به قانون جرم

حجمی اجسام و فرانکلین در بازی با بادبادک به قانون الکتریسیته و ادیسون تمام کشفیات خود را در دنیای کودکی و خارج از چارچوب کلاس درسش انجام داد. در اوقات فراغت هم چنین بسیاری از افراد به راه‌حلی برای مشکلات خود دست یافته، یا به تصمیم‌های سازنده‌ای برای جهت دادن به زندگی خود می‌اندیشند و... اوقات فراغت کودکان نیز خالی از این تعریف نیست. گاه گاهی به کودکان خود حق خلوت کردن با خود را، در اتاق مخصوص کودک و یا گوشه‌ای که دلخواه اوست داده، و ***پر کودکان را برای پرواز به دنیای تخیلات‌شان قیچی نکنید.*** ای بسا حقایق بزرگ تاریخی که ریشه در همین تخیلات کودکانه دارند. چنان که ما امروز تمام تخیلات و پیش‌بینی‌های «ژول ورن» را در واقعیت زندگی می‌کنیم.

- فرزندتان را با کتاب آشنا کنید. کودکی که با کتاب آشنا شده باشد، در نوجوانی می‌تواند اوقات فراغت خود را با آن پر کند. با توجه به مقطع تحصیلی و سنی آنان برایشان کتاب بخرید و یا با هم به نزدیک‌ترین کتابفروشی بروید و چند کتاب را باتوجه به سلیقه‌ی فرزندتان انتخاب کنید. این کتاب‌ها می‌توانند به صورت کتاب کار، کتاب نقاشی، کتاب رنگ آمیزی اعداد، شکل و یا به صورت هفته‌نامه، پیک، روزنامه، مجله و... باشند.
- فرزندتان را در کلاس ورزش ثبت‌نام کنید. ورزش نه تنها باعث تقویت جسم و عضلات بدن می‌شود، بلکه اعتماد به نفس، خلاقیت، تفکر و حافظه‌ی او را نیز تقویت می‌کند.
- هفته‌ای یک روز حتماً با فرزندتان بازی فکری کنید. کم‌کم همین بازی فکری، نیروی تفکر فرزندتان را تقویت می‌کند و بعدها می‌بینید

که فرزندتان خودش، بازی اختراع می‌کند!

- فیلم‌های جذاب و دیدنی، سی‌دی‌های آموزشی و سرگرم‌کننده و بازی‌های خلاق و هیجان‌انگیز می‌توانند گاه‌گاه اوقات فراغت فرزند شما را پر کنند.

- اگر در نزدیکی شما و یا در فامیل، کسانی هستند که تمایل دارید با آنان رفت‌وآمد کنید، می‌توانید گاهی فرزند خود را به همراه آنان، به پارک یا موزه و آثار باستانی شهرتان ببرید. این حرکت نه تنها باعث می‌شود فرزندتان تعامل اجتماعی را بیاموزد، بلکه به صورت غیرمستقیم، آموزش هم‌یاری، مسئولیت‌پذیری، در کنار دیگران بودن و آشنایی با مفاخر سرزمین خویش نیز می‌باشد.

- بعضی از کودکان به آشپزی علاقه دارند. گاهی اجازه دهید در کنار شما و زیر نظرتان، آشپزی کند. هدف از این کار، گسترش علاقه‌ی فرزند شما به کار مورد علاقه‌اش و هم‌چنین یادگیری و آموزش مهارت‌ها برای زندگی است.

- گاهی اجازه دهید با دوستش تلفنی صحبت کند و با او از خاطرات مدرسه‌اش صحبت و از خاطرات خود نیز تعریف کنید. با یکدیگر درددل کنید، بخندید و شاد باشید.شادی را باید بوجود آورد نه این که منتظر آن نشست!

- اوقات فراغت به معنای بی‌کاری نیست. بلکه در حقیقت، فرصتی است تا بچه‌ها کارهایی که دوست دارند، انجام دهند. به گفته‌ی ژان ژاک روسو: «ترا به خدا، بگذارید کودکان، کودکی کنند».

برخی از مشکلات شایع کودکان در خانه و در مدرسه

تحقق اهداف آموزش و پرورش و ارضای نیازهای کودکان به طور مناسب، راهنمایی و مشاوره‌ی کودک را ضرورت می‌بخشد. نیازهای کودکان از جمله نیازهای جسمانی، نیاز به ایمنی، نیاز به محبت و احساس تعلق، نیاز به ارزشمندی و اعتماد به نفس و نیاز به خودشکوفایی از طریق اجرای برنامه راهنمایی و مشاوره به طور مناسب‌تر و مطلوب‌تر تأمین می‌شود. اهداف اصلی آموزش و پرورش ابتدایی عبارت است از: آشنا ساختن کودکان با زندگی اجتماعی، ایجاد و تقویت توانایی گوش دادن، سخن گفتن درست، تفکر و استدلال، درک ارزش‌ها، آموزش خواندن و نوشتن و حساب‌کردن و تربیت دینی و اخلاقی. در تمام این موارد از طریق راهنمایی و مشاوره، کودکان و مربیان و والدین در شناسایی بهتر و بیشتر خصوصیات این دوره و دریافت راه‌حل‌های مناسب برای مشکلات موجود هدایت می‌شوند. کودکان در روند رشد و زندگی روزمره با مشکلاتی مواجه می‌شوند که اگر به موقع برطرف نگردد، در دوره‌های بعد حاد و شدید خواهدشد. عواطف و رفتار و احساسات آنان انعطاف‌پذیرتر است و هرگونه اقدام پیشگیرانه و درمانی، باعث رشد یک شخصیت سالم و متعادل در سال‌های آتی می‌شود. راهنمایی و مشاوره کودک یک روند مداوم و مستمر است و در هر سه دوره‌ی کودکی (در هر دوره با روش و اهداف خاص) باید در مورد وی اعمال شود. در دوره‌ی شیرخوارگی که رشد جسمانی بسیار سریع است، کودک توسط مادر و دیگر اعضای خانواده به خوبی تغذیه شود و مراقبت‌های بهداشتی به عمل آید.

در دوره کودکستان و دبستان که رشد اجتماعی و ذهنی سریع می‌شود، کودک علاوه بر راهنمایی در بعد جسمانی، باید در ابعاد ذهنی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی نیز توسط افراد صلاحیت‌دار راهنمایی شود و موانع رشدی و مشکلات رفتاری او برطرف گردد.

مشکلات رایج بین کودکان از جمله ترس، ناخن جویدن، شب ادراری، اوتیسم، حسادت، پرخاشگری، تیک، گوشه گیری، دروغگویی، افسردگی، دزدی و لکنت زبان می‌باشد.

بروز هر کدام از این مشکلات موجب موقعیتی نگران کننده و اضطراب‌آور شده، پیوند و ارتباط فرد را با خود و دنیای پیرامون برهم زده و از دید روانشناسانه، حالت تعادل روانی و رفتاری فرد به هم می‌خورد. از دید جامعه‌شناسانه، عمل کردن برخلاف قوانین و موازین مقبول اجتماعی را دامن می‌زند. و به اعتقاد علمای اخلاق، موجب بی‌توجهی و بی‌احترامی و تخطی از ارزش‌ها و اعتقادات و ضوابط اخلاقی است. (شفیع‌آبادی، عبدالله، ۱۳۷۵)

کودکان متناسب با سن خود در هر یک از دوره‌های کودکی، مشکلات معینی را بیشتر بروز می‌دهند. در سه سال اول زندگی، مشکلات آنان از نوع واکنش‌های روان-تنی است. در سنین چهار تا شش سال بیشتر اختلالات زودگذر نظیر ترس، ناخن جویدن، انگشت مکیدن؛ پرخاشگری، شب ادراری، تخریب و لجبازی در آنان مشاهده می‌شود. در سنین هفت تا یازده سالگی اختلالاتی نظیر دزدی، لکنت زبان، دروغگویی، خودداری از مدرسه رفتن، تمارض و تیک بیشتر رواج دارد.

یادآور می‌شود که در کودکان معمولاً ترکیبی از انواع مختلف مشکلات مشاهده می‌شود.

علل و عوامل متعددی در ایجاد مشکلات دخیل‌اند. که در حالت کلی به دو دسته عوامل فیزیولوژیکی و غیرفیزیولوژیکی دسته‌بندی می‌شوند. عوامل فیزیولوژیکی شامل مسائل زیستی- ارثی، نقایص و ناهنجاری‌های جسمی و اختلال در عملکرد و ترشح غدد را شامل می‌شود. عوامل اجتماعی مانند خانواده و مدرسه و جامعه، عوامل اقتصادی و عوامل فرهنگی نیز از دسته‌ی عوامل غیرفیزیولوژیکی محسوب می‌شوند.

درمان مشکلات به طور کلی با شیوه‌های مشاوره و روان درمانی و روش‌های پزشکی انجام می‌شود. گاهی استفاده از هر دو روش برای درمان مشکل ضروری است. (شفیع آبادی، عبدالله، ۱۳۷۵)

همواره درنظر داشته باشیم که پیشگیری مقدم بر درمان است و بیشترین تلاش‌مان را در عرصه‌ی پیشگیری به کار ببریم. اینک به منظور تأکید هر چه بیشتر بر نقش خانواده، مدرسه و جامعه در پرورش شخصیت سالم و تأثیر فضا و روابط حاکم در این محیط‌ها بر کودکان، چند مورد از مشکلات مورد اشاره به طور نمونه و مختصر بررسی می‌شود.

ترس

- ترس در حد معینی برای بقا و ادامه‌ی حیات و دور نگه داشتن انسان از حوادث و خطرها ضروری ا ست.
- ترس واکنشی است از پیش شناخته شده، طبیعی و پاسخی به محرک‌های تهدیدآمیز، ترس لازم و مفید می‌باشد.
- ترس‌ها گاهی جنبه اجتماعی و گاه جنبه فردی دارند. کمک به دختران و پسران برای غلبه بر ترسشان نباید والدین را به این نتیجه رهنمون سازد که کودکان خود را از دنیای پیرامون خود جدا و مخفی سازند.
- ترس در کودکان متناسب با رشد قوای عقلی، امنیت و سلامت و تسلط بر محیط اطراف تغییر می‌یابد.
- ترس خاص هنگامی در دختربچه‌ها و پسربچه‌ها ایجاد می‌شود که نسبت به بعضی از اشیا و امور آگاهی و حساسیت پیدا کنند. در بسیاری مواقع کودک ترس خود را به زبان آورده و زمانی در رابطه با ترس‌های خود تنها به عکس‌العمل بسنده داشته و زبان بیان موقعیت ترس‌آور را ندارد.
- وابستگی بیش از حد کودک به بزرگسالان موجب بروز ناپایداری‌های هیجانی، ناامنی در روابط اجتماعی، ناتوانی در حفظ حقوق خود و نداشتن مهارت در فعالیت‌های بدنی و نهایتا ترس می‌شود.
- ترس، در همه افراد با شدت و ضعف متفاوت وجود دارد. به عنوان نمونه، یک محرک می‌تواند برای یک طفل ترس‌آور باشد اما برای طفل دیگری بی‌تفاوت باشد.

- بافت اجتماعی کودکان در نوع ترس‌ها بسیار مؤثر است. به طوری که ترس در کودکان باهوش زودتر از کودکان کم‌هوش خود را نشان می‌دهد و دختران نیز معمولاً ترسوتر از پسرها هستند.

- برای آنکه به کودکانمان کمک کنیم بر ترس هایشان غلبه کنند، باید اول نسبت به انواع ترس در بچه‌ها و علل آن شناخت پیدا کنیم، تا حدی آن را طبیعی بدانیم و به آن‌ها کمک کنیم.

در ادامه به بعضی از ترس‌های شایع در دوران کودکی اشاره میکنیم:

- ترس از حیوان‌ها و حشره‌ها، مرگ، هیولا یا غول، تاریکی، کابوس، مدرسه عمده‌ترین موارد ترسیدن را در کودکان تشکیل می‌دهد.

خاطرات بد، تصورات و خیالبافی‌های وحشتناک، دیدن فیلم‌های ترسناک، صداهای ناگهانی، مورد بی‌توجهی و بی‌مهری معلم و دوستان قرارگرفتن، نزاع‌های خانوادگی، تنبیه‌های بدنی، مشاهده‌ی صحنه‌هایی نظیر کشتن حیوانات در معابر عمومی، سخت‌گیری‌های والدین و...

ندانستن این واقعیت که رویاها در زندگی حقیقی اتفاق نمی‌افتند، ترس جدایی از خانواده و بریدن از پدر و مادر، جدید بودن محیط‌هایی چون مهد کودک ومدرسه و واکنش‌های منفی بزرگترها در حضور کودکان نسبت به یک محرک، ریشه‌های ترس را در آن‌ها تشکیل می‌دهد.

- به خاطر ترسیدن کودک او را در مقابل دیگران تحقیر و سرزنش نکنید و موجب خجالت او نشوید.

- هرگز به ترس کودک نخندید و او را مورد تمسخر قرار ندهید.

- کودک را برای مقابله با ترس خود، تحت فشار قرار ندهید، مگر

اینکه مطمئن باشید که او ظرفیت آن را دارد.
- در مقابل ترس کودک از خود شکیبایی و بردباری نشان دهید.
- با کودک به مهربانی رفتار کنید.
- در رابطه با ترس کودک، نه خود را مقصر بدانید، نه کودک را.
- هرگز تصور نکنید که ترس‌های کودک رفتاری ناپسند و نامعقول است.
- به کودک این فرصت را بدهید که در زمان‌های مختلف با عامل ترس به تدریج آشنا شده و به آن عادت کند. مثلاً اگر از گربه می‌ترسد او را با یک بچه گربه آشنا کنید.
- ترس کودک را بپذیرید و مطمئن باشید که به زودی او قادر می‌شود بر بسیاری از ترس‌ها غالب شود.
- قبل از اینکه کودک را با عوامل ترس هماهنگ کنید، به او فرصت دهید که مدتی از آن فرار کند.
- کودک را مورد توجه قرار دهید و او را در هر فرصتی تشویق کنید.
- هنگامی که کودک می‌ترسد او را مورد حمایت قرار دهید.
- در صورتیکه کودک به اجبار به عامل یا وضعیت ترس‌آور نزدیک شد به او اجازه دهید که آن را تجربه کند، اما او را در این شرایط زیر نظر داشته باشید.
- ترس‌های کودک را با توجه به شخصیت او تجزیه و تحلیل کنید و پس از شناسایی علت و ریشه ترس او، موقعیت‌های ترس آور را از بین ببرید تا او کمتر دچار ترس شود.
- سعی کنید که با انواع ترس‌ها و چگونگی مقابله با آن‌ها آشنا شوید.
- به صورتی ساده و قابل فهم، علت ترس را برای کودک روشن کنید

و در هر نوبت همان توضیح را تکرار کنید تا کودک به مرور قدرت و توانایی پیدا کند و پس از مدتی، ترس او بریزد.

- به کودک کارهایی که توان انجام آن را دارد محول کنید و به این وسیله اعتماد به نفس را در او افزایش دهید.

- اگر ترس کودک بیش از حد معمول است و سبب نگرانی شما می‌باشد، پیشنهاد می‌شود به متخصص مربوطه مراجعه کنید.

(روزنامه آفتاب یزد، ۱۳۸۸)

حسادت

- حسادت به معنی رشک بردن، بدخواهی و نابودی نعمت و مقام کسی را خواستن است و صفت ناپسندی به شمار می‌آید.

- حسادت در بین همه‌ی اقشار و در سنین مختلف وجود دارد و یکی از رفتارهای شایع کودکان و نوجوانان است.

- یکی از شایعترین واکنش‌هایی که اغلب کودکان موقع بروز عامل رقابت از خود نشان می‌دهند حسادت است.

- شناخت و درمان این نوع واکنش‌ها در کودکان حایز اهمیت است زیرا این حالت علاوه بر ایجاد عصبانیت، تنفر و احساس خودکم‌بینی، باعث می‌شود که در سنین بالاتر شخص به علت این اخلاق ناپسند در محیط و اجتماع تنها بماند.

علل حسادت عبارت است از:

- احساس خطر و ترس از این که مبادا موقعیت فرد از او گرفته شود و دیگران از او جلو بیفتند، مقام پرستی، تنگ نظری، میل شدید به

برتری طلبی و قدرت، حمایت بی‌مورد و توجه افراطی، طلاق و ازدواج مجدد والدین، احساس ناامنی، حق کشی و تبعیض، ترس از شکست و مردود شدن، تولد نوزاد در خانواده، مقایسه کودکان با یکدیگر توسط والدین، تحسین و تمجید بیش از حد یکی از کودکان در حضور دیگران، احساس حقارت ومحرومیت و اضطراب، تهدید، ناکامی‌های دوران کودکی، خودپسندی و دشمنی، استفاده از روش‌های تربیتی نادرست در خانواده، حرص و طمع، ظلم و تعدی و داشتن نقایص عضوی و...

نشانه‌های حسادت به طور خلاصه

- پرخاشگری، لگد زدن، گاز گرفتن، ناخن جویدن، شب ادراری، انگشت مکیدن، کتک زدن رقیب، بدخلقی، شکایت کردن، نادیده گرفتن حقوق دیگران، خرابکاری، فحاشی، دروغگویی، تقلب، تنفر و عصبانیت، خود کم بینی، اضطراب و خود خوری، لجاجت، امتناع از خوردن، راه رفتن در خواب، احساس ناامنی، خود خواهی، چاپلوسی، سخن چینی، عدم پایبندی به مبانی اخلاقی، بدبینی به اطرافیان، سخن چینی، کم حوصلگی و توسل به رفتارهای ضد اجتماعی برای جلب توجه دیگران، ناامیدی و افسردگی است. (شفیع آبادی، عبدالله، ۱۳۷۵)
- اکثر قریب به اتفاق پژوهشگران عقیده دارند که حسادت در دختران بیشتر از پسران است.
- بچه‌ها در اثر اینکه بیشتر یا کمتر مورد توجه والدین خویش قرار می‌گیرند در خانه نسبت به هم حسادت می‌ورزند وقتی بچه ای

متولد می‌شود خواهران یا برادران بزرگتر او از این جهت که محبت مادر متوجه نوزاد می‌شود ناراحت می‌شوند و نسبت به او حسادت می‌ورزند قبل از ورود به مدرسه بچه‌ها حسادت خود را نسبت به کودک کوچکتر از خود به صورت کتک زدن او ظاهر می‌سازند، گاهی حضور او را در خانه ندیده می‌گیرند و وجود او را انکار می‌کنند گاهی اوقات حسادت خود را به صورت تغییر رفتار خود نشان می‌دهند. مثلاً رختخواب خود را خیس می‌کند و یا به مکیدن شست خود مبادرت می‌ورزد. و گاهی اوقات از خوردن غذا خودداری می‌کند و یا از برخورد با اشیاءِ ترس نشان می‌دهند هدف بچه‌ها از اجرای اینگونه اعمال، جلب توجه مادر و منحصر نمودن علاقه و محبت او نسبت به خویشتن است در حقیقت آن‌ها از این وسیله دفاعی برای برخورد با موقعیت نامطلوب استفاده می‌کنند.

- اگر مادر بچه‌های خود را بیش از حد مورد توجه قرار ندهد بچه‌ها کمتر به هم حسادت می‌کنند.

- حسادت در کودکان حدود نوزده ماهگی آغاز و در سه سالگی بسیار شدید می‌شود. یکی از عوامل موثر در پیدایش حسادت روش تربیتی فرد است. قابل ذکر است که والدین در بروز شدت یا کاهش حسادت و رقابت بین کودکان خود نقش مهمی به عهده دارند.

- والدین باید حسادت کودکان خود را بپذیرند و کوشش کنند که با محبت و صرف وقت حسادت کودک خود را کاهش دهند.

- پیدا کردن علت حسادت اولین وظیفه‌ی والدین برای رفع و درمان حسادت در کودک است.

- بعضی از مادرها و پدرها در شیوه تربیتی خود دچار اشتباه شده

و آنقدر مهر و محبت از خودشان نشان می‌دهند که از حد معقول بیرون می‌رود و فرزندان گمان می‌کنند همیشه باید آن‌ها به عنوان سمبل مطرح شوند و اگر در مدرسه و یا بین همکلاسی‌ها و فامیل لحظه‌ای فراموش شوند و یا کسی بیش از آن‌ها در آن جمع مطرح شود، حسادت می‌ورزند. در درمان حسادت با توجه به شناخت علل می‌توان چنین عمل نمود:

- آگاه کردن کودک از این که مورد توجه و محبت والدین قراردارد، رعایت عدالت و انصاف در روابط، مهرورزی به کودک هنگامی که تنهاست، ایجاد زمینه‌ی اعتماد و توجه، مطلع نمودن کودک از تولد نوزادی که در راه است از مدتی قبل و ایجاد ذهنیت مثبت در او، سپردن کودک کوچکتر به کودک حسود برای مراقبت و نگهداری، جرأت دادن، جایگزین کردن احساسات خشم آلود کودک (مانند زدن عروسک بجای خواهر کوچکش)، کمک به کودک برای برون‌ریزی احساس حسادت، قصه گفتن مادر برای کودک و تسلی دادن به او، تبدیل حسادت به همکاری و صمیمیت، بحث درباره ضررها و خسارات حسد، استفاده از نقاشی و بازی درمانی، آموزش در این مورد که هیچگاه کودکان اشیاء و وسایل و امکانات خود را به رخ یکدیگر نکشند، آموختن انجام کارهای نیک به کودک، افزایش اعتماد به نفس، عدم دخالت والدین در دعواهای کودکانه، ایجاد روابط خانوادگی مطلوب و الگو قرار گرفتن والدین و تقویت روح همکاری و مساعدت در کودکان درخانه و مدرسه و تبدیل حسادت میان آن‌ها به رقابتی سالم و پسندیده و از روی انگیزه وهدف مطلوب و خیرخواهانه.

پرخاشگری

پرخاشـگری به معنای سـتیزه‌جویی و جنگ‌طلبی و رفتار تند و خشـن است.

- بسیاری از پژوهشگران معتقدند که خشونت در کودکان، اکتسابی بوده و پدیده‌ای مادرزادی نیست. کودکان تحت تاثیر رفتار، عملکرد و گفتار مادر و پدر، راه و رسم اولیه‌ی زندگی را یاد می‌گیرند و مورد عمل قرار می‌دهند؛ چرا که پدران و مادران چه بخواهند و چه نخواهند، الگوی فرزندان خود می‌باشند.

- اگر بروز احساس‌ها و رفتار مادر و پدر با خود، با فرزندان و با دیگران، آرام، همراه با مهر و محبت و هوشمندانه باشد، فرزندان نیز با هم‌بازی‌های خود و غریبه‌ها رفتاری آرام و با مهر و محبت خواهند داشت. برعکس، وقتی پدر و مادر با فرزندان‌شان با پرخاشگری و خشونت برخورد کنند و از آنان انتظار اطاعت بی‌چون و چرا داشته باشند، کودکان نیز چنین رفتاری را با هم بازی‌ها، غریبه‌ها و افراد ضعیف‌تر از خود بروز می‌دهند. بنابراین پدر و مادر، الگو و مدل زندگی خوب یا بد کودکان خود هستند.

- پدران یا مادرانی که خشن، پرخاشگر و سخت‌گیر باشند و خشونت را پدیده‌ای عادی بدانند، متوجه عیب‌ها و ضررهای رفتار اشتباه خود با دیگران نخواهند بود.

- بیشتر پدران و مادران به رفتار خشونت‌آمیز و پرخاشگری فرزندان خود، به تصور اینکه مشکل رفع خواهد شد، اهمیت نمی‌دهند، در حالی

که اگر فرزندان از کودکی، روحیه‌ی خشن و تهاجمی پیدا کنند، به احتمال زیاد این روحیه تا آخر عمر، همراه و مشخصه‌ی آنان خواهد بود.

- گروهی از پدران و مادران، ناآگاهانه و به‌صورت غیرمستقیم با تحسین و تمجید رفتار خشن و تهاجمی دیگران، خشونت را در فرزندان خود ترغیب می‌کنند و یا تماشای فیلم‌های خشن و پر زد وخورد را به فرزندان توصیه می‌کنند؛ یا به رفتار خشونت‌بار فرزندان خود اهمیت نمی‌دهند و یا تحت تاثیر باورهای اشتباه، معتقدند که پسران باید رفتاری جدی و خشن داشته باشند تا پیشرفت کنند.

پسران و دختران در برابر خشونت و پرخاشگری به‌طور متفاوت، واکنش نشان می‌دهند:

- پسران، جهت نشان دادن خشونت، بیشتر تمایل دارند از قدرت بدنی خود استفاده کنند: با کتک کاری، هل دادن، لگدزدن، به زور پول گرفتن، لباس یا دفتر و کتاب دیگران را پاره کردن و... خشونت خود را نشان می‌دهند.

- دختران، خشونت خود را آرام و پنهان نشان می‌دهند: با قهر کردن، ترساندن، منزوی شدن، نوشتن نامه و تلفن‌های تهدیدآمیز، شایعه پراکنی و ایجاد اختلاف بین فرد مورد نظر با دیگران و... خشونت خود را نشان می‌دهند. علائم پرخاشگری نیز همانند تعریف آن متعدد و متنوع است و نمی‌توان با قاطعیت گفت که فلان علامت، نشانه‌ی رفتار پرخاشگرانه است. و لازم است که پیشینه‌ی رفتار و موقعیت زمانی و مکانی شخص پرخاشگر دقیقاً مطالعه گردد. به طور کلی نشانه‌های پرخاشگری را می‌توان در دو دسته‌ی پرخاشگری باخود وپرخاشگری

با دیگران، طبقه‌بندی نمود.

- پرخاشگری با خود به صورت احساس خستگی و فرسودگی، دروغگویی، نگاه‌های تند و خشن، به هم فشردن دندان‌ها، پیدایش چین و چروک در صورت، بالا رفتن ضربان قلب، افزایش فشارخون، اختلال در کار دستگاه گوارش، کاهش دقت، گریه، جیغ زدن، حسادت، گوشه‌گیری، عصیان و حالات دفاعی بروز می‌کند.

- پرخاشگری با دیگران به صورت ایجاد مزاحمت برای اطرافیان، سرزنش دیگران، به‌هم‌ریزی نظم، دزدی، تخریب، ضرب و جرح، استهزای دیگران، جنگ و ستیز، فحاشی، نادیده گرفتن حق دیگران، تجاوز، شکستن اشیاء، سلطه‌جویی و زمینه‌سازی برای ایجاد درگیری مشاهده می‌شود.

یکی از علل گرایش به پرخاشگری در کودکان علل محیطی است. چنانچه کودک به هدف مورد نظرش نرسد، ناکام مانده و از خود رفتار پرخاشگرانه بروز می‌دهد، تا بدان وسیله نیاز درونی خود را برآورده سازد. اگر کودکی از طریق توسل به رفتارهای پرخاشگرانه به خواسته‌هایش برسد، به تدریج می‌آموزد که در آینده، بیشتر از اینگونه رفتارها استفاده کند. در این باره نقش مهم خانه و مدرسه و جامعه نباید از نظر پنهان بماند. بی‌توجهی یا توجه افراطی به کودک، تنبیه‌های شدید، تبیض‌ها و بی‌عدالتی‌ها بین فرزندان، تشویق‌های بی‌مورد، حسادت و ناامنی، واگذاری کارهای زیاد و خارج از توان کودک به او، درگیری و کشمکش‌های خانوادگی، بی‌ارزش شمردن کودک، دخالت‌های بیش از حد و مورد بزرگترها در کارهای کودکان، رفتارهای متناقض والدین در تربیت کودک، غیبت‌های طولانی والدین

و فقر اقتصادی خانواده می‌تواند به بروز رفتارهای پرخاشگرانه بیانجامد.

- کودکان با مشاهده‌ی رفتارهای پرخاشگرانه و تهدیدآمیز معلمان و دوستان در مدرسه، ملاحظه‌ی صحنه‌های خشن و کشت و کشتار و شنیدن داستان‌های خشونت‌آمیز، رفتار پرخاشگرانه را می‌آموزند.

- کودکانی که در محیط نامطلوب و زیر نظر پدر و مادر ناآگاه، خشن و پرخاشگر، بزرگ شوند، آینده‌ی جالبی نخواهند داشت، چرا که آنان از کودکی به‌جای استفاده از خرد خویش و ایجاد رابطه‌ی خوب با دیگران و پرداختن به درس و مشق و کسب مهارت‌های لازم و... با زورگویی، قلدری و سخت‌گیری، رفتار غیرمسئولانه، غیرعادلانه و خصمانه‌ای با دیگران خواهند داشت. این گروه در نوجوانی و جوانی، چندین برابر افراد متعادل، مرتکب ناهنجاری و جرم‌های اجتماعی می‌شوند و بعدها در مسایل اجتماعی، شغلی و زندگی زناشویی نیز چندان موفق نبوده و دچار مسایل و مشکل‌های متعدد می‌شوند، چرا که افراد پرخاشگر و زورگو به‌جای استفاده از خرد و هوشمندی خویش در حل مساله‌ها و رفع مانع‌ها، می‌خواهند همه‌چیز را با زور، مشاجره، پرخاشگری و خشونت، حل و فصل کنند.

- افرادی که از نظر فکری، پرخاشگر، زورگو و سخت‌گیر هستند، در فن دوست‌یابی، در ازدواج و زندگی مشترک، در تربیت فرزندان و... عشق و مهر و محبت خود را به اشتباه و ناآگاهانه با زور و سخت‌گیری‌های بی‌مورد و توقع‌های بی‌جا، ابراز می‌کنند و ندانسته، زندگی خود و اطرافیان را در مسیر زندگی با دشواری‌های دردناک قرار می‌دهند.

- فرد خشن، زورگو و دیکتاتور هر چند به ظاهر موفق به‌نظر برسد و از حرفه‌ی خود، از موقعیت اجتماعی خود، از زندگی زناشویی خود، از تربیت فرزندان خود و از دوستان خود، سخن بگوید و اظهار رضایت کند، ولی در عمق وجود خویش در تشویش و اضطراب دائمی به سر می‌برد و از احساس آرامش واقعی، مهر و محبت عمیق به خود و به دیگران و از عزت‌نفس بالا، بی‌بهره است.

از بعد اجتماعی درمان پرخاشگری منوط به تغییر رفتار والدین و دیگر کسانی است که با کودک ارتباط دارند. و تا این تغییر در رفتار افراد نامبرده صورت نپذیرد، در رفتار کودک پرخاشگر نیز تغییر چشمگیری به وجود نخواهد آمد. چنانچه بین رفتارهای عاملان تربیتی در خانه و مدرسه تعادل و سلامت کافی برقرار باشد، رفتارهای پرخاشگرانه کودک به شدت کاسته خواهد شد.

در یک جمع بندی کلی از آنچه اشاره شد به این نتیجه می‌رسیم که:

- قربانیان خشونت‌های پدران و مادران، از کودکی، به آزار و اذیت کودکان هم‌سال و ضعیف‌تر از خود پرداخته و آنان را قربانی خشونت‌ها و پرخاشگری‌های خود می‌کنند.

- افراد قلدر، زورگو و پرخاشگر در نوجوانی و جوانی، تمایل به کارهای ناهنجار دارند و با تمسخر، اهانت و آسیب رساندن به دیگران و انجام کارهای غیرعادی، سعی در جلب توجه دیگران و تظاهر به قدرت می‌کنند، هرچند تو خالی هستند.

- این افراد در بزرگسالی، به جای مهر و محبت، از طریق اعمال زور و خشونت، سعی می‌کنند زیردستان را تحت نفوذ خود قرار دهند.

- افراد پرخاشگر و خشن، علاوه بر دیگران، با همسر و فرزندان خود

نیز ناسازگاری کرده و با آنان، تند و خشن برخورد می‌کنند و ناآگاهانه و ندانسته، آنان را نیز قربانی خشونت خود می‌نمایند.

- بهترین راه برای اینکه فرزندان، پرخاشگر و خشن نباشند، این است که خود پدر و مادر، ناسازگار و پرخاشگر نباشند.

- نقاط قوت و ضعف فرزندان خود را شناسایی کنید. با تکیه به نقاط مثبت و قوت، روحیه‌ی آنان را تقویت کنید و کمک نمایید تا وظیفه‌ها و مسئولیت‌های خود را به‌خوبی انجام دهند.

- به علاقه‌ها و سرگرمی‌های فرزندان خود توجه کنید تا استعدادهای‌شان پرورش یافته و امکان بروز یابند. از تلاش‌های مثبت فرزندان‌تان به نیکی یاد و او را مورد مهر و توجه قرار دهید و مهارت‌ها و توانایی‌های آنان را تحسین و تشویق نمایید.

- در خانواده، کارها بین همه‌ی اعضا تقسیم شود. لازم است، همه‌ی افراد به شخصیت هم احترام بگذارند و هر فردی که وظیفه و کارش را به‌خوبی انجام دهد، از احترام بیشتری برخوردار شود.

- به فرزندتان کمک کنید تا خود را با شرایط محیط تطبیق دهد و با دیگران، ارتباط مناسب، موثر و بهتری داشته باشد. مهارت‌های اجتماعی فرزندتان را بیشتر تقویت کنید. کمک کنید که به واکنش‌های احساسی و عقیده‌های خود و دیگران، توجه کند. اگر در خانواده آموزش‌های آگاهانه راکه بسیار مهم هستند، به فرزندان‌مان ندهیم، دیگران و جامعه این کار را انجام خواهند داد و آن وقت ناچاریم نتیجه‌های حاصل را تحمل کنیم.

- پرخاشگری کودک از همان سال‌های نخست زندگی کنترل شود تا در سال‌های بعد به عادت تبدیل نشود.

- همواره علاقه‌ی خود را نسبت به کودک ابراز دارید.
- رفتار پرخاشگرانه کودک برای رسیدن به اهدافش تشویق نشود.
- در قبال عصبانیت‌ها و ناراحتی‌های کودک، پرخاش نشود.
- ناکامی‌ها و محرومیت‌های کودک تا حد امکان برطرف شود.
- مسئولیت‌ها و تکالیف سنگین به کودک واگذار نشود.
- هنگام عصبانیت کودک ابتدا او را به آرامش وسکوت دعوت کرده و با او جروبحث نشود.
- از تنبیه بدنی کودک به طور جدی خودداری نمایید.
- به کودک توجه افراطی نشود.
- کودک در برابر دیگران مورد تمسخر قرار نگیرد.
- نقایص کودک بویژه در جمع بیان نشود.
- کودک بازی‌های خشونت‌آمیز انجام ندهد.
- کودک از مشاهده‌ی صحنه‌های خشونت‌آمیز منع شود.
- بین اعضای خانواده رابطه‌ی صمیمی برقرارشده و به کودک توجه شود.
- والدین در تربیت کودک تضاد نداشته باشد.
- در موردی که خانواده قادر به رفع مشکلات نیست از افراد متخصص کمک گرفته شود. (شفیع آبادی، عبدالله، ۱۳۷۵)

دروغگویی

دروغگویی به معنای کتمان واقعیت است و بیان سخنی که واقعیت خارجی ندارد، به‌منظور پوشاندن ضعف‌ها و گمراه ساختن شنونده و فرار از تنبیه و جلب‌توجه دیگران به خود.

دروغگویی خصلتی است ناپسند و به کودک شخصیتی ساختگی و مصنوعی می‌بخشد. دروغگویی درکودکان به دلیل آشنایی کمتر با جزئیات پدیده‌ها، بیشتر جنبه‌ی رؤیا و خیالبافی دارد و کمتر به منظور فریب دیگران انجام می‌شود. (شفیعی، عبدالله، ۱۳۷۵)

از کودکستان تا کلاس دوم دبستان، اغلب کودکان یک مرحله دروغگویی را می‌گذرانند. علل دروغگویی را می‌توان قرار گرفتن کودک در موقعیتی نا امن و نامطمئن و احساس خطر یا حقارت نمودن و در نتیجه توسل به دروغ قید کرد. انتظار و توقع بیش از حد از کودکان و مقایسه‌ی آن‌ها با دوستان و همکلاسی‌ها در زمینه‌های گوناگون، از دیگر علل دروغگویی کودکان محسوب می‌شود. آن‌ها ممکن است بسیار ناشیانه، بسیاری حرف‌های دروغ بگویند، اما به هر حال مهم این است که دروغ می‌گویند.

والدین همواره در برابر فرزندان دروغگو، دچار عجز و ناتوانی می‌شوند، زیرا نمی‌خواهند فرزندانی دروغگو پرورش دهند.

آیا تا به حال پیش آمده وقتی که نمی‌خواهیم با کسی که تلفنی با ما تماس گرفته، صحبت کنیم، در گوش فرزند خود زمزمه کرده باشیم،

«بگو من خانه نیستم!» آیا فرزندان ما تا به حال شاهد این ماجرا بوده اند که یکی از والدین با صدای گرفته و مریض، با فرد دیگری تلفنی صحبت کند و بخواهد مریضی‌اش را، عذر و بهانه‌ای برای نرفتن به سر کار قرار دهد؟آیا درست است که به خاطر عدم شرکت در یک وظیفه‌ی اجتماعی یا دینی و مذهبی، عذر به ظاهر موجه، ولی در اصل غیرموجه و دروغی بیاورید؟شاید این‌ها مسائل کوچک و پیش پا افتاده‌ای به نظر برسند، اما تأثیرآن‌ها در کودکان بیشتر از تمام سخنرانی‌ها و اندرزهایی است که ما در مورد صداقت و درستی به آن‌ها می‌دهیم.

- ما اگر می‌خواهیم راستگویی و صداقت را به کودک یاد بدهیم، پس باید برای گوش دادن به حقایق تلخ به همان اندازه حقایق دلپسند، زمینه داشته باشیم. اگر قرار است کودک صادق و راستگو بار بیاید، پس نباید او را تشویق و تحریک کرد که درباره احساساتش دروغ بگوید، حال این احساسات چه مثبت باشند، چه منفی، و چه دمدمی مزاجی.

- کودک از واکنش‌هایی که ما در برابر احساسات بیان شده او نشان می‌دهیم، یاد می‌گیرد که آیا صداقت و راستگویی بهترین حقیقت است یا نه.

- والدین نباید سوالاتی از کودکان بکنند که کودک به منظور دفاع از خود پاسخ دروغ به آن‌ها بدهد. کودکان از اینکه پدر و مادر از آن‌ها سوال و پرس و جو کنند متنفرند، به خصوص هنگامی که گمان می‌کنند والدینشان از قبل پاسخ‌ها را می‌دانند.

- کودکان از سوالاتی که نقش دام را دارند بیزارند، سوالاتی که

وادارشان می‌کند یا ناشیانه دروغ بگویند و یا حقیقت را برزبان بیاورند و خجالت بکشند.

- دروغگویی در نهایت برای کودک و جامعه زیان‌های فراوان دارد، بنابراین درمان آن لازم است. هر چه درمان از سنین پایین‌تر آغاز شود، نتیجه‌ی بیشتری به دنبال دارد. همکاری خانه و مدرسه در درمان دروغگویی ضروری است. درغیر این‌صورت موفقیت قابل‌توجهی از درمان حاصل نخواهد شد.

برای درمان ابتدا باید علل توسل به دروغگویی را شناسایی نمود.

- والدین و مربیان باید با ایجاد فضای مبتنی برجلب اعتماد برای کودک، برای شنیدن موارد تلخ و شیرین، آماده شوند و با رفتار خود به کودک آموزش دهند که بیان واقعیت در هر صورتی که باشد ارزشمند و مقبول است و منجر به تنبیه و آزار کودک نخواهد شد.

- از شتابزده عمل نمودن و تنبیه کودک گاه دروغگویی بپرهیزید. و برای اصلاح رفتارکودک، باید شیوه برخورد با توجه به موقعیت انتخاب شود. از جمله روش‌های فوق می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- نشان دادن ارزش و اهمیت راستگویی، اجازه‌ی بیان احساسات توسط کودک، تعدیل انتظارات از کودک (والدین و مربیان باید از کودک انتظاراتی متناسب با واقعیات و امکانات و توان او داشته باشند).



فصل سوم

جامعه

جامعه

« فرزندان ما، فرزندان ما نیستند، فرزندان عصر خویش‌اند«.

کنفوسیوس

هر جامعه‌ای در ارتباط با بقا و رفع نیازهای اجتماعی اساسی خود، وظایف مهمی بر عهده دارد. اعضای جدید باید متولد و تربیت شوند، ضروریات حیاتی مردم باید تولید و توزیع شوند، نظم اجتماعی باید برقرار و محفوظ بماند و مردم باید احساس کنند که زندگی معنا و هدف دارد. وظایف فوق از طریق نهادهای[1] اجتماعی گوناگون عملی می‌شود. خانواده، مهمترین نهادی است که جامعه خود را تغذیه می‌کند و در سلامت یا عدم سلامت، در رشد و انحراف و در سازگاری و نابهنجاری آن مؤثر است. خانواده اولین مؤسسه‌ای است که فرد را با زندگی اجتماعی آشنا می‌سازد و کودک با آمیزه و مجموعه‌ای از نگرش‌ها، ارزش‌ها و ایده‌هایی که از محیط خانواده برمی‌گیرد، به اجتماع قدم می‌نهد. وظیفه‌ی مشترک گروه‌های اجتماعی[2] چون

---

۱. نهاد (Institution): در جامعه شناسی.و مردم شناسی به معنای بنیاد و بنگاه به کار رفته است. می‌توان گفت: نهادها مجموعه‌ای از اشکال یا ساخت‌های اجتماعی اند که به وسیله قانون یا عرف و عادت ساخته و پرداخته شده اند و پاسخگوی نیازهای اصلی و نخستین بشرند. مانند خانواده، آموزش و پرورش، اقتصاد، حکومت و... (منبع: وثوقی، منصور و... ، ۱۳۷۰، مبانی جامعه شناسی، انتشارات خردمند)

۲. گروه‌های اجتماعی(Social Groups): در لغت نامه دهخدا واژه گروه در زبان فارسی به معنی دسته، فرقه، طایفه و جماعت می‌باشد.و در جامعه شناسی مشتمل بر تعاریف متعددی است بعضی روابط مستمر، بعضی روابط درونی، تمایلات، خواست‌ها، احساسات و منافع مشترک، معتقدات و رفتارهای همانند را در تعریف گروه در نظر گرفته اند. به عبارتی مجموعه‌ی افرادی است که میان آن‌ها روابط نسبتا قوی و پایداری وجود دارد و در بعضی از عقاید و احساسات با هم شریک هستند و نسبت به هم نوعی کنش متقابل دارند و هدف یا هدف‌های مشترکی را دنبال می‌کنند. انجمن‌ها، سازمان‌ها، احزاب از جمله گروه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند. (منبع: وثوقی، منصور و... ، ۱۳۷۰، مبانی جامعه شناسی، انتشارات خردمند)

خانه و مدرسه و جامعه عبارت است از آموختن روش زندگی و الگوی رفتاری و کرداری گروه خود به اعضای جدید. این وظیفه یعنی پرورش اعضای جدید توسط خانواده که رفتار اجتماعی نام دارد به کودکان امکان می‌دهد تا عضو جامعه خود شده و آن را اجتماعی شدن می‌نامند. وظیفه‌ی سازماندهی و کنترل افراد همواره پیش‌روی جامعه است که نهادهای انتقال‌دهنده معیارهای ارزشی جامعه همانا خانواده و مؤسساتی چون مددکاری اجتماعی و مدرسه می‌باشند، که نقش خانواده در این میان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا در این کانون است که نوزاد آدمی ضمن رشد در می‌یابد که نیازها و خواسته‌هایش و نیز هنجارهای مطلوب و موردنیاز جامعه را پذیرا شده و تدریجاً این شناخت او را در گزینش شیوه رفتاری معین و بارور نمودن شخصیت رهنمون می‌سازد و ریشه‌های اصلی شخصیت کودک و فلسفه‌ی زندگی او در خانواده شکل گرفته و در جامعه تداوم می‌یابد. با اینکه مطالعات در مدرسه کودک را با بسیاری از مؤسسات و قوانین اجتماعی به روش علمی و منطقی آشنا می‌سازد، لذا گرایش‌های مذهبی و عقاید اجتماعی خانواده، ایده‌آل‌های آن‌ها و نظرشان نسبت به فضای جامعه و قوانین و مقررات و تعاریف حاکم بر زندگی و ارتباط آن‌ها با مؤسسات مختلف در وابستگی و علاقه‌ی کودکان به این مؤسسات مؤثر و تعیین‌کننده است. از آنجا که کودک با مشاهده رفتار والدین و تصمیمات آن‌ها و روش‌های برخورد آن‌ها هنگام رو به رو شدن با پدیده‌های مختلف زندگی و طرز برخورد آن‌ها با یکدیگر و افراد خارجی و آرزوها و امیال آن‌ها و میزان‌های اخلاقی آن‌ها آشنا می‌شود، خودبه‌خود با فرهنگ جامعه خوگرفته و

میراث‌های اجتماعی در او منعکس شده است. در خانواده‌هایی که اصول منطقی حاکم است و احترام به موجودیت اعضاءِ یا بالعکس هیچ ضابطه و قانون معینی برقرار نیست، ناخواسته بر شخصیت اخلاقی کودک که در حال شکل‌گیری است تأثیر می‌گذارد.

اگر در جامعه‌ای دموکراسی به عنوان فلسفه‌ی اجتماعی مورد پذیرش قرار گیرد، ضمن تأثیر گذاری بر کانون خانواده‌ها و محورهای تربیتی آن‌ها، طرز برخورد صحیح خانواده با یکدیگر، اشتراک مساعی، تعهدپذیری، تأمین مصالح خانوادگی و تعیین اهداف مطلوب در خانواده و پیروی از یک روش عقلانی در تمام شئون این کانون و شرکت تمام اعضاءِ در اخذ تصمیمات مربوط به امور خانوادگی و تقسیم کار و مسئولیت میان اعضاءِ خانواده و فرصت کافی برای اظهارنظر در محیط خانواده به چشم می‌خورد و تأثیرپذیری حتمی کودک از این فضا و روابط نیز در شکل‌گیری فردیت و شخصیت اوچشمگیر است. در این میان کودک با استفاده از آگاهی‌هایی که توسط خانواده و جامعه دریافته است، به ارزش‌سنجی فرهنگی اقدام کرده و تشویق می‌شود تا برای تداوم و توسعه این میراث ضمن فرهنگ‌پذیری[1] به فعالیت بپردازد. خلاصه خانواده مرکز اصلی تعامل و تأثیر افراد بر روی هم است. ریشه‌های اساسی رشد یا پس‌افتادگی اجتماعی را بایستی درآموخته‌های دوران کودکی و آنچه در خانواده گذشته، جست‌وجو کرد، چرا که این آموخته‌ها چون نقش بر سنگ است. باورهای ملکه شده در اذهان با هیچ عنصر و عاملی به سادگی قابل زدودن نیست. فرزندان در بعد فرهنگی آینه تمام نما از وجود خانواده و والدین‌اند و این خود توجیهی برای رشد یا پس‌افتادگی اجتماعی است.

---

۱. فرهنگ پذیری (Acculturation): جریانی است که فرد تمام زمینه‌های فرهنگی را می‌شناسد و به طور ژرف وعمیق می‌پذیرد و خود را با آن سازگار می‌کند. (منبع: وثوقی، منصور و... ، ۱۳۷۰، مبانی جامعه شناسی، انتشارات خردمند)

یادگیری هرگز تعطیل‌بردار نیست و همواره در همه جا اتفاق می‌افتد. عوامل متعددی در آموزش و پرورش واقعی انسان‌ها دخالت دارند که مدرسه فقط بخشی از تأثیرات تربیتی را برعهده دارد. با توجه به رشد و گسترش چند برابری منابع و رسانه‌های یادگیری در عصر حاضر، دانش و رفتار ما نه فقط از مدرسه که از منابع بی‌شماری کسب می‌شوند. جامعه خود مدرسه‌ای است دربرگیرنده‌ی تمام انسان‌ها ازهر رده سنی، و همه‌ی افراد به‌طور مداوم از طریق تماس و ارتباط با یکدیگر، با نهادهای اجتماعی، با اشیا و چیزها و رویدادهای محیط زندگی، در معرض و جریان آموزش و پرورش قرار می‌گیرند. بخشی از این آموزش و پرورش ایجاب می‌کند که مردم واقعیت امور و اشیا را پذیرفته، کاملاً به آن‌ها عادت کنند. بخش دیگر، با نفوذ در نگرش‌های سنتی آن‌ها، عادات و باورهای قدیمی را از بین برده، بازسازی عادات و نگرش‌های جدید نسبت به زندگی را، در آنان ایجاب می‌کند. (علاقه‌بند، علی، ۱۳۷۶)

زوایای گوناگون تاثیرگذاری جامعه بر انسان‌ها

همانگونه که اشاره شد هر آنچه در خانه و مدرسه در اطراف کودک می‌گذرد، حواس او را به خود جلب نموده و تفکرش را برانگیخته و به تدریج شالوده‌ی نگرش او به جهان موجود شکل می‌بخشد. بنابراین فضای گسترده‌تری چون جامعه با هر آنچه در آن جریان دارد و کودک با آن رو به روست، در شکل‌گیری نگرش و نگاه او به اجتماع بدون تاثیر نبوده و موجب ایجاد سوالات تازه تر، جدی‌تر و عمیق‌تری در ذهن جویای او می‌شود. ازمعاشرت خانواده مطابق آداب و رسوم[1] سنتی و جدید با اقوام و آشنایان و همسایگان گرفته تا گرایش‌ها و اعتقادات دینی آن‌ها به اضافه‌ی مراسم و اعیاد مذهبی و هر آنچه در خیابان‌ها و اماکن عمومی شهر می‌گذرد مانند موج عظیم جمعیت، فرهنگ حاکم بر رفتارومنش[2] اقشار اجتماعی، قوانین و مقررات موجود در سطح شهر، ترافیک، حوادث جاری در مقیاس کوچک بزرگ، درجه‌ی برخورداری شهر از نظر رشد صنعتی و یا کشاورزی و سنتی بودن آن، تبلیغات رایج و موضع گیری‌های متنوع، معماری عمارات و خانه‌ها، طراحی بوستان‌ها و مجسمه‌ها، پاساژها و فروشگاه‌ها و تنوع غیر قابل تصور کالاهای موجود در آن‌ها، کانون‌ها و مراکز تجمع کوچک در محله و کوچه، انجمن‌ها و گروه‌های فعال اجتماعی در سطح محله و شهر، ادارات و سازمان‌ها، میزان آشنایی کودک با **کار** به مثابه استاد آدمی ومهارت‌های مربوط تجربه نمودن در عمل و هماهنگی دست‌ها با فکر و... همه و همه در شکل‌گیری

1. Folkways Traditional
2. CHaracter

ساختار شناختی کودک و گشودن دیدگان و فکر او به جمع بزرگ انسان‌ها با تمام هم سویی‌هایشان در کلام و عقیده یا تناقض‌های احتمالی در رفتار و گفتار و عمل آن‌ها در اجتماع، نقش چشمگیری دارد. و تصویری شفاف از دور نمای حقیقی آینده‌ی او را در مقابل دیدگانش رقم می‌زند.

تاثیر **بازی** را بر رشد اجتماعی[1] کودکان نباید فراموش کرد. زمین بازی میدانی برای تربیت فرزندان و تمرین بزرگسالی آنان است. انواع بازی‌ها در هر مکان و محلی، از هر نوع و شکلی و با هر درجه از اعتبار، تأثیرات عمیق تربیتی در افراد بجای می‌گذارد. الگوپذیری و تحریک خلاقیت‌ها و تفکر در بازی‌ها، منجر به تولید فرصت‌های بزرگی برای مشارکت و غلبه بر کاستی‌های رفتاری و تجربه اندوزی می‌شوند و در ایجاد خصلت‌های رفتاری و منش فردی[2] نقش بزرگی ایفا می‌نمایند. کسی نمی‌تواند منکر تاثیر بسزای **طبیعت** بر آدمی در هر سن و سالی بشود. زیرا طبیعت خود به گونه‌ی مدرسه ای بیکران، سرشار از شگفتی‌ها، با درس‌هایی همواره بکر و تازه و پر جاذبه که هرگز به انتها نمی‌رسد همیشه و در هر فصلی به پرورش و شکوفایی احساس، عاطفه، اندیشه و خیال انسان‌هایی می‌پردازد که هراز گاهی در آن به تفکر و تامل و مرور زیبایی‌ها و معماهای هستی بخش‌اش می‌پردازند. گردش زمین، تنوع فصل‌ها و هوا، شب و روز، خاک، آسمان و کوه و دریا، درخت و گل و گیاه و انواع جانوران شگفتی‌زا که هر کدام مکتبی برای سیر در جلوه‌های خلقت بی‌همتا و صیقل دهنده قریحه‌ی شعر و ادبیات و موسیقی و نقاشی و... در انسان می‌باشند و به مثابه آموزشگاهی رایگان به گستره‌ی سراسر گیتی برای دستیابی

1. Social Growth
2. Personal CHaracter

به آرامش و تجدید و تقویت قوای شگرف انسانی عمل می‌نمایند، همه و همه بسته به میزان دسترسی انسان به طبیعت و دوری و نزدیکی شهرها به آن، در رشد قوای چند گانه‌ی انسان و بهره‌مندی او از تجارب زنده‌ی طبیعی دخیل‌اند.

گشت و گذار و به عبارتی **سفر** نیز همراه با تجربه‌های نهفته در آن، گنجینه‌ای برای شناخت و گسترش دیده‌ها و شنیده‌های افراد جامعه می‌باشد و دنیای محسوس را برای آن‌ها قابل شناسایی می‌سازند. بسیاری از عادات پسندیده و رفتارهای اجتماعی از طریق مسافرت و الگو گیری از دیگران حاصل می‌شود.

پیروزی‌ها و شکست‌ها ، فقر، ثروت، درد و رنج‌ها، بیماری‌ها، تصادفات و پیشامدها، تنبیهات و تشویقات، خطاها و جرایم، راست و دروغ‌ها، امر و نهی‌های والدین و اطرافیان، معلمان، نهادهای اجتماعی و امیدها و آرزوها، دوستی‌ها، و همه‌ی تجربه‌هایی که ما را مجبور می‌کنند تا به شرایط زندگی خود توجه کرده و درباره‌ی آن‌ها به فکر و تأمل بپردازیم، منبعی برای آموزش محسوب می‌شوند.

مطالعه‌ی کتاب‌ها، روزنامه‌ها و مجلات، تماشای آثار هنری، گوش سپردن به آوای موسیقی، استفاده از برنامه‌های گوناگون رسانه‌های متعدد ارتباطی مانند رادیو، تلویزیون، سینما، تئاتر، ضبط صوت، ویدئو، ماهواره و اینترنت و... همه عناصری از آموزش را در خود دارند. یعنی هر آنچه با احساس و درک و فهم ما سر و کار دارد و بر ما اثر می‌کند شامل عنصری از یادگیری و آموزش است. معلمان باید روش‌های آموزش ***مهارت‌های اجتماعی*** را به تجربه‌های آموزشی خود اضافه نمایند تا به کودکان در امر ادراک اجتماعی روزمره به

عنوان فردی صلح دوست، جامعه‌پسند با سازگاری اجتماعی و در نهایت یک شهروند خوب و آگاه یاری رسانند.

از آن جا که کودکان از لحاظ رشد شخصیتی در شرایطی نیستند که بتوانند مصلحت خویش را تشخیص بدهند و در جهت دستیابی به آن تلاش کنند، حمایت از ***حقوق کودکان***، از مهمترین عوامل ایجاد یک جامعه سالم است که زمینه مناسبی برای توسعه در تمامی جنبه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی را فراهم می‌آورد. (هاشمی، فاطمه، ۱۳۷۶)

رشد و پرورش سالم کودکان نیازمند آن است که حقوق اساسی آن‌ها از جانب بزرگترها به رسمیت شناخته شود و شرایط مناسب برای رشد همه جانبه آنان فراهم آید. (قاسم زاده، فاطمه، ۱۳۷۶)

تمام کودکان دوره ابتدایی به طور مثال در حیطه‌ی بهداشت باید در نهایت بیآموزند که:

- مسئولیت‌هایی که متناسب با محدوده سنی، توانایی و جایگاه خانوادگی و اجتماعی‌شان است، به منظور حفظ و ارتقای سطح سلامت خود، حفظ و ارتقای سطح سلامت دیگران از طریق انتقال دانش، مهارت و نگرش‌های بهداشتی به آنان پذیرفته و تشخیص دهند که چه کاری را می‌توانند در مدرسه و خانواده انجام دهند و چه وقت و چگونه باید مشکلات و مسایل را به سایر اعضای خانواده، معلمان و کارکنان بهداشتی ارجاع دهند.
- درک کنند که شهروندان و آن‌ها نیز به عنوان یک شهروند، حق دارند، درباره حداقل دانش و مهارت‌های جسمی بدانند و وظیفه دارند تا دانش خود را به دیگران نیز انتقال دهند و همواره برای کسب چنین دانش و توانایی‌هایی اشتیاق داشته باشند.

- مفهوم سلامت کامل؛ یعنی سلامت جسم، فکر، احساس و ارتباط سالم را دریابند.

- تشخیص دهند که بهداشت فردی ارتباط تنگاتنگی با رعایت پاکیزگی، ایمنی و اداره مطلوب محیط دارد. و نگرش خود را برای حفظ و ارتقای سطح بهداشت محیط توسعه دهند.

- درک کنند که توانایی کمک به دیگران به ظرفیت گوش دادن و درک آن‌ها بستگی دارد. یعنی همانا نگرش احترام به دیگران و عقایدشان.

- درک کنند که سلامت کامل خود و دیگران، نه تنها به کسب دانش و فراگیری مهارت‌های درست بلکه به توانایی و اعتماد به تصمیم‌های معقول در موقعیت‌های جدید نیز بستگی دارد. پس بایستی توانایی اتخاذ چنین تصمیماتی را توسعه داده، در برابر فشار برای انجام آنچه به درستی نمی‌دانند، مقاومت کنند.

- عقاید و رسوم بومی را که با مهارت‌های زندگی و اعمال بهداشتی ارتباط دارند، بسنجند و قضاوت کنند که کدامیک مفید و کدامیک مضر است. (هاوز، هیوز، ۱۳۸۰)

هر چه پوشش‌دهی اجتماع در زمینه‌های ایمنی، رفاهی، آموزشی، اجتماعی، بهداشتی، فرهنگی، قضایی بیشتر باشد، خانواده‌ها از سطح رشد و آگاهی بالاتری برخوردار بوده و مدارس برنامه‌های گسترده‌تری متناسب با تغییرات آموزشی خواهند داشت و سلامت رشد کودکان آن جامعه در عرصه‌های مختلف تربیتی، از تضمین قابل توجه‌تری برخوردار خواهد بود.

در پایان

«بزرگ‌ترین کشف نسل ما این است که انسان می‌تواند با تغییر نگرش خود، زندگی‌اش راتغییر دهد».

ویلیام جیمز

با توجه به موارد فوق‌الذکر به عنوان نمونه‌ای ازحقایق در ارتباط با تأثیرپذیری انسان‌ها، با اندکی تأمل می‌توان به خوبی دریافت که شفاف‌سازی روش‌های تربیتی کودکان در خانه و مدرسه و پیشه نمودن تأمل، آگاهی و احتیاط در نحوه‌ی برخورد با کودکان در زمینه‌های گوناگون، چه اندازه در ساختن زیر ساخت‌های شخصیتی، فرهنگی و ارزش‌های انسانی، اعضای یک جامعه و رشد رفتارهای بهنجار[1] در آن‌ها مؤثر می‌باشد. پر واضح است که هر فردی اعم از کودک و نوجوان در طول رشد خود برای سازگاری با محیط و تغییرات بیولوژیکی به تأیید و پشتیبانی اطرافیان خود نیاز دارد. شانه خالی نمودن اطرافیان از این مهم، موجب سرکوب نیازهای گوناگون کودک در ابعاد جسمانی، ذهنی، روانی، اجتماعی و اخلاقی می‌گردد. چنانچه والدین خانه و مدرسه، خشت نخست را کج بنا نهند، بنای شخصیتی بسیاری از انسان‌ها فدای ندانم کاری یا سهل‌انگاری و ضعف آگاهی آنان به عنوان مسئولان تربیتی شده و عمارت متزلزل و ناقص دست ساخته‌ی بزرگترها، تا ثریا کج خواهد رفت. آیا معقول‌تر آن نیست که با هزینه نمودن زمانی اندک برای فائق آمدن بر کاستی‌های خود، از طریق فراگیری روش‌های اصولی، علمی، منطقی، تربیتی و ادای دین خود در قبال به دنیا آوردن موجودات کوچکی به نام «کودکان»، جاده‌ای را که بر اثر بی‌اعتنایی ما و نادیده انگاشتن این موجودات کوچک، به مشکلات، تنش‌ها[2]، استرس‌ها و تهدیدهای[3] جدی

---

1. Normal
2. Tension
3. THreat

ختم می‌شود، دور بزنیم و سهم خویش را در توسعه‌ی جامعه‌ی انسانی با کمک به تربیت کودکان سالم و مستعد همراه با ارزش‌های والای انسانی، به نمایش بگذاریم. یعنی از آغاز راه را درست پیموده و از اتلاف هزینه‌های بی‌شمار روانی و مادی برای جبران، مهار و یا درمان نواقص جامعه در آینده جلوگیری نموده و از تکرار اشتباهات تربیتی از نسلی به نسل بعد، پیشگیری کنیم.

با نگاهی کوتاه به آمار موجود پیرامون آسیب‌های اجتماعی و جرائم ناشی از ناهنجاری‌های رفتاری[1] و خشونت‌ها[2] و بزه‌های اجتماعی در طبقات مختلف اجتماعی در سنین متفاوت و توجه به میزان خسارات، تلفات مادی و انسانی ناشی از آن‌ها و تأثیرات مخربی که با ایجاد شکاف در انسجام و قانونمندی حرکت جامعه به سوی پیشرفت و تعالی دارند، اهمیت تلاش برای ایجاد رفتارهای هدفمند، مثبت و جامعه پسند مبتنی بر اصول معتبر علمی، بر همگان آشکار می‌شود.

همسو نبودن مثلث اساسی خانه، مدرسه و جامعه منجر به گسیختگی ارزش‌ها و صرف بیشترین انرژی توسط این سه نهاد بنیادی برای بازنگری و بازسازی و بازگشت مجدد به آغاز راهی می‌شود که با اندکی پیش‌بینی، هماهنگی، تأمل و همت برای برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح تربیتی، می‌توانست از آغاز درست طی شده و منتج به دستاوردهای تربیتی افتخار آمیز بشود.

هر انسان خردمند با تأملی کوتاه در مسائلی که به طور روزمره خانه، مدرسه و جامعه با آن‌ها دست به گریبانند، درمی‌یابد که زمان و هزینه‌ی قابل توجهی، صرف مقابله و زدودن آثار به جا مانده از روش‌های آموزشی و پرورشی غلطی می‌شود که خواسته یا ناخواسته از راه محیط یا از طریق برخورد سهل‌انگارانه‌ی والدین و مربیان در کودکان و نوجوانان و دیگر افراد جامعه ایجاد شده و به عادتی پایدار تبدیل گردیده است. و صرف این زمان و هزینه روانی و مادی یعنی

---

1. Abnormal Behaviour
2. Violence

کاستن از زمان پرداختن به پرورش و بارآوری اصولی کودکان. تصور کنید چنانچه این مقدار انرژی و هزینه که برای اصلاح رفتارهای سوءِ و نابهنجار و... صرف می‌شود، در مسیر اشاعه و تعمیق آموزش‌های درست مبتنی بر ارزش‌های والا و مطلوب انسان پسندانه از همان آغاز راه تربیت می‌شد، چه اندازه به معیارهای مطلوب یک وضعیت ایده‌آل و شایسته‌ی هر شهروند ایرانی، نزدیک می‌شدیم.

با اندک مقایسه‌ای میان آنچه باید برای رشد سالم کودک مهیا شود، با آنچه اکنون در مواردی قابل توجه به اشتباه در روش‌های آموزشی- تربیتی در روستا و شهر و جامعه‌ی ما رایج است، بر انگیزه‌ی خود برای جایگزینی اصول درست همراه با تقویت اعتماد به نفس خویش به عنوان شهروندی متعهد و سالم و آگاه بیافزاییم تا از دستاوردهای چشمگیر رسیدن به چرخه‌ی حقیقی زندگی، بی‌بهره نباشیم. با کمترین هزینه و با بیشترین عشق و علاقه‌ی مبتنی بر ایمان به کمال و بالندگی انسان‌ها، از همین امروز برای نهادینه نمودن ارزش‌های انسانی در کودکان خویش، اقدام نماییم. با اطمینان به اینکه خود ما نخستین افرادی خواهیم بود که انعکاس رفتارهای اصولی و شایسته‌ی این شهروندان کوچک را، در آینده به جان خواهیم چشید. لذا سهم خود را در گسترش جوانب گوناگون توسعه و تکامل شهر و بالطبع جامعه‌ی خود، ازیاد نبریم زیرا کودک سالم و رشد یافته و موفق شما از جوانب مختلف جسمی، ذهنی، اخلاقی و روانی واجتماعی، نیز می‌تواند در گروه همسالان خویش الگویی برای دیگر دوستان خود باشد و جمعیتی را تحت تأثیر رفتار مثبت خویش قرار دهد. به امید روزی که زمینه‌های رشد شخصیت را از کودک سلب نکنیم و در نگاه به کودکان خود، آن‌ها را عناصر تشکیل دهنده‌ی جامعه‌ی گسترده انسانی ببینیم وظرفیت‌شان را برای رسیدن به کمال مطلوبیت‌ها، بیکرانه بدانیم.

فهرست منابع

۱. ویسکات، دیوید، ۱۳۸۳. نیروهایت را در سختی‌ها بیاب، ترجمه رویا منجم، تهران، چاپ اول، نشر گندم.

۲. گونتر، بری و مک آلن، جیل، ۱۳۸۰. کودک و تلویزیون، ترجمه نصرت فتی، تهران، نشر سروش.

۳. لاریک، نانسی، ۱۳۶۶. چگونه بچه‌هایمان را به مطالعه تشویق کنیم، ترجمه مهین محتاج، نشر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

۴. هنری ماسن، پاول و دیگران، ۱۳۷۴. رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، نشر ماد، چاپ هشتم.

۵. پیاژه، ژا ن، ۱۳۶۱. تربیت به کجا ره می‌سپرد؟، ترجمه م. منصور و دکتر پریرخ دادستان، نشر آموزش.

۶. فانتین، سوزان، ۱۳۷۵. راهنمای کارگاه‌های شناخت حقوق کودک، ترجمه مهدخت و ناصر یوسفی، نشر کانون.

۷. هاوز، هیو، ۱۳۸۰. ارتقای بهداشت در مدارس، ترجمه مژده سعیدی نژاد، تهیه شده توسط موسسه کودک به کودک با همکاری یونیسف.

۸. انصاری‌راد، پرویز و دیگران، ۱۳۸۰. آموزش درس مطالعات اجتماعی، نشر صحفی.

۹. به‌پژوه، احمد، ۱۳۷۶. اصول برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک و نوجوان، چاپ چهارم، نشر رویش.

۱۰. شفیع آبادی، عبدالله، ۱۳۷۵. راهنمایی و مشاوره کودک، نشر مهر، چاپ پنجم.

۱۱. نوابی نژاد، شکوه، ۱۳۷۵. سه گفتار درباره راهنمایی و تربیت فرزندان، نشر انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

۱۲. خسروی، محترم، ۱۳۷۸. طلاق و پیامدهای مخرب آن بردانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی.

۱۳. خسروی، محترم، ۱۳۸۲. بررسی میزان آشنایی دانش‌آموزان دختر و پسر سوم راهنمایی و متوسطه استان کردستان با حقوق خویش، طرح تحقیقی زیر نظر شورای تحقیقات استان کردستان.

۱۴. ماهنامه آموزشی، تحلیلی، اطلاع رسانی معلم، ۱۳۸۸. شماره ۷.

۱۵. اعلامیه جهانی آموزش برای همه، ۱۹۹۰. جامتین ۵تا۹ مارس.۴۰. ۳۹.

۱۶. عبادی، شیرین، ۱۳۷۱. حقوق کودک، تهران، نشر روشنگران.

۱۷. بسته آموزشی خانواده، اشاره ۲، تهران، نشر چاپار فرزانگان.

۱۸. رحمتی، دیانا، ۱۳۸۸. روزنامه جام جم، چار دیواری، پنجم مردادماه.

۱۹. ماهنامه روانشناسی شادکامی و موفقیت، ۱۳۸۸. شماره ۶۶.

۲۰. وثوقی، منصور، نیک خلق، علی اکبر، ۱۳۷۰. مبانی جامعه شناسی، انتشارات خردمند.

۲۱. قاسمی پویا، اقبال، ۱۳۷۶. مقاله «پرورش بینش علمی در آموزش و پرورش»، تک نگاشت داخلی واحد انتشارات پژوهشکده تعلیم و تربیت.

۲۲. ایور، موریش، ۱۳۷۳. درآمدی بر جامعه شناسی تعلیم و تربیت، ترجمه غلامعلی سرمد. انتشارات مرکز دانشگاهی تهران.

۲۳. میر صدوقی، سید حسین، ۱۳۸۴. شادی و نشاط در مدارس. فصلنامه مینوی خرد، شماره ۱۵. ۱۴.

۲۴. میر کمالی، سید محمد، ۱۳۷۷. بهداشت روانی در آموزشگاه، فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، شماره ۱۹. ۱۸.

۲۵. شاملو، سعید، ۱۳۶۵. بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد.

۲۶. ووسینا، استلا، ۱۳۸۷. مقاله «یادگیری چگونه اتفاق می‌افتد»، ماهنامه آموزشی رشد معلم، شماره ۴.

۲۷. عالی، شهین دخت، ۱۳۸۶. مقاله «نقش تصویر شناسی در پرورش بینش علمی»، تک نگاشت داخلی واحد انتشارات پژوهشکده تعلیم و تربیت.

۲۸. هاشمی، فاطمه، ۱۳۷۶. مقاله «حمایت از حقوق کودک»، سمینار حقوق کودک، آبان ماه.

۲۹. قاسم زاده، فاطمه، ۱۳۷۶. مقاله «کنوانسیون حقوق کودک از تدوین تا تحقق»، سمینار حقوق کودک، آبان ماه.

۳۰. نوابی نژاد، شکوه، ۱۳۷۱. رفتارهای بهنجار ونابهنجار کودکان ونوجوانان، چاپ اول، انتشارات ابتکار هنر.

۳۱. شریعتمداری، علی، ۱۳۷۳. کنگره سال جهانی خانواده، چاپ اول، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.

۳۲. براهنی، محمد نقی، ۱۳۷۳. واژه نامه روانشناسی، چاپ پنجم، انتشارات فرهنگ معاصر.

۳۷. گلزاری، محمود، ۱۳۸۳. دین خاستگاه شادی‌های پایدار، گفتگو با محمود گلزاری و یحیی یثربی، محمود صادقی جانبهان، فصلنامه کتاب زنان، شماره ۱۳.

۳۸. موحد، احمد، ۱۳۸۷. مقاله «پیامدهای بازی‌های رایانه‌ای بر کودکان و نوجوانان»، وبلاگ انجمن علمی روانشناسی دانشگاه علم و فرهنگ.

۳۹. هفته‌نامه سلامت، ۱۳۸۸. شماره ۲۲۹.

۴۰. ماهنامه موفقیت، ۱۳۸۸. شماره ۱۶۶.

۴۱. میرکمالی، سیدمحمد، ۱۳۸۱. روابط انسانی در آموزشگاه، چاپ پنجم، انتشارات یسطرون.

42. kimbel wiles superrision for better schools 3rded (newgersey:.prentice. hall inc.1967) page.162

43. www.family.com

44. www.newspaper.iran.com

45. www.aftab.yazd.com





زندگی نیازمند هنرورزی است. لازمه‌ی یک زندگی راحت و آرام، این است که عادت‌های کهنه را آگاهانه با واکنش‌های جدید عوض کنیم و فلسفه‌ای برای معنا بخشیدن به زندگی خویش، بنا کنیم.

پرورش شهروند سالم و متعادل از خانه آغاز می‌گردد و مدرسه و جامعه ایستگاه‌های متوالی در تکمیل تلاش خانواده برای رشد و تربیت کودکان می‌باشند. هر اندازه شخصیت و ساختمان روانی فرد سالم‌تر و رشد یافته‌تر باشد، فرد از رضایت درونی و تعادل بیشتر برخوردار است و انعکاس این رشد و تعادل در آینه‌ی جامعه منعکس خواهد شد. با فزونی محیط‌های یادگیری جدید در عصر شتاب و تحولات کنونی، نیاز به انعطاف‌پذیری و پویایی بیشتر همراه با مهارت‌های ارتباطی نزد انسان امروزی جلوه‌نمایی می‌کند.

شکاف چشمگیر میان شیوه‌های تربیتی نوین با آنچه سال‌هاست به شیوه سنتی در تربیت کودکان ما مرسوم است، دغدغه‌ی نگارنده در نگاشت این اثر ساده و کاربردی برای تقدیم به تمام کسانی است که به گونه‌ای سر و کارشان با کودکان می‌باشد.



KAMIL DESIGN STUDIO

ISBN: 978-964-04-1920-5

9 789640 419205

۳۰۰۰ تومان